细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的實相 IV

夢中夢與次人格誘發的疾病

共五册（149–198节）

第三册（166–175）

本册代码：Y4–3

細雨著作

细雨赛斯书系列

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IV》：

梦中梦与次人格诱发的疾病

第三册（166-175 节）

本册代码：Y4-3

细雨 著

© 2023-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（2026.1.1）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	**破除线性思维局限，为以后奠定基础**				**建立基础认知网格**		**扩展认知网格界面**		**认知辨别多维多元信息架构**	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	**融通自我，连接多重实相**			**活出通透自我**			**自我间的整合**		**各种不同的补漏**	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
读	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
书	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
心	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
法	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒： 细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

原文发布源头：xiyushe.org

目 录

第 166 节 1

前情摘要： 1

第 166 节 疾病是负面暗示的结果、多重自我的统合、菲利普公司的政治斗争 14

第 167 节 30

前情摘要： 30

第 167 节 内在冲动的表达、内我与外我的调和 41

第 168 节 50

前情摘要： 50

第 168 节 催眠研讨会前的预见、赛斯资料团队的特质、意识穿越 57

第 169 节 70

前情摘要： 70

第 169 节 与伊斯博士对话 75

第 170 节 90

前情回顾： 90

第 170 节 一节录音课——给伊斯博士证据 97

第 171 节 141

前情回顾： 141

第 171 节 短课：坦率的态度能避免不必要的麻烦 159

第 172 节 161

前情摘要： 161

第 172 节 梦境与行动是课程下一步的重点、赛斯不会偷窥你们的生活 ..162

第 173 节 170

前情回顾： 170

第 173 节 梦境治疗与人格转变 175

第 174 节 195

前情回顾： 195

第 174 节 梦是人类最接近实相的领域、练习记梦观梦疗愈自我 205

第 175 节 225

前情摘要： 225

第 175 节 改变意识关注点会引发内在的深层变化、赛斯与珍连接不畅 ..237

有关“细雨资料出版总览、代码对照表”“常见问题”“细雨资料主要获取与下载渠道”，请点上面文字超链接进原文电子书库，或参阅各系列第一册的附录页。

Y4-3-166.1

第 166 节

前情摘要：

继续讨论人类人格的本质、行动、疾病和整体健康的关系。

必须了解，人格不是一种固定或静止不动的结构。它是各种自发行动的集合。

人格形成它自己的健康。

人格健康：人格的疾病扭曲来自因局限性理念导致的认知自限性，诱发内在扭曲与偏激状态。

心理健康：要有开放且宽广的心胸、平和轻安的状态、富有弹性和韧性的品质、豁达通透的见地、顺缘欢喜的觉悟、跟随热忱的洒脱。

菌群平衡健康：滴水万千虫，一花一世界。身体离开共生益生菌就会崩溃，口腔、肠胃、皮肤，身体内外的共生菌群落，维持着身体的正常运作，抵御着致病霉菌与细菌病毒的入侵。身体内外的维生群落以饱和状态形成一层肉眼看不见的薄膜来抵御致病微生物。要是因为无知，滥用消毒剂、抗生素、抑菌剂，把这一层金钟罩自毁长城，屠戮殆尽，搞得体表或内膜上防御机制千疮百孔，那就是自己找死了。

身体健康：包括规律的作息习气、合理的饮食结构与剂量、适当的锻炼、适居的外在环境、适度的工作强度。

原文发布源头：xiyushe.org

对内在人格的调整，必须从内我做起，透过更新认知、改变习气、转变心念，重新组合与统合法则相关的特别行动。人格本身同时存在于许多维度中，在许多领域内有它的显相。人格和物质的连结不如人们想的那么密切。人格中存在好几组有主导力的主要行动同时被展开，显化支持行动的生命力能量就聚集在其周围。

这几组同时展开的行动构成统合法则，而这统合行动本身受多方的即时调整会不断持续改变。内我渴望对外我施加影响力，而外界环境同时也在形成对内的熏染。外来的熏染改变着人格整体的统合结构，会让人格出现异常，展现非蓝图导向的行为举止，导致人格陷入病态。

通过他人、神灵、药品，都无法治愈自身人格上的扭曲阻碍，自我转变必须是来自自发的内在。别人可以告诉你道理，但知道不等于知“道”。明白不等于认同，认同后不实践、实践后不坚持，都无法扭转自己固有的习气理念。

说了你又不听，听了你又不懂，懂了你又不做，做了你又做错，

错了你又不认，认了你又不改，改了你又不服，不服你又不说！

人格的复杂多变来自多重实相行动的相互交织，只有透过人格内的直觉，才能完整了解系统当下的状况。这样的了解，完全不能遵循头脑逻辑，不能靠想。那感觉就好像回忆一样，就是如此，既真切又虚无。

载具我的头脑之理性逻辑思考，依赖已知线索和过往经历，但这资料其实非常有限。自我真的可以从直觉中掌握讯息，理性只能觉察整个人格中的一些细微局部信息，没有宏观综合评估的能力。

就好像在三面是海的高山上，角色我的视野范围看不见哪一边与大陆相连，自我走出困境的概率只有 25%；而如果跟随直觉，那就不会犯错。因为在多维视角中高一个维度，所见全然不同。别跟直觉讲道理，因为它的道理你无法在三言两语间理解。

我并不是在贬低理性的价值，事实是，人格所追寻着的答案，只能在多维实相中的那些行动之内找到，而角色我无法直接调阅全面的多维资料进行逻辑的比对判断。

人格能看到的信息是 1、2、3、5、6、7、8、9，问：缺了哪个数?
角色能看到的信息是 1、5、8、9，问：缺了一个数，是哪个?

理性逻辑分析的前提是资讯数据的完整性、全面性，所以在伪装位面上的我们在谈论逻辑与理性时，看不起灵性的直觉简直就是出于无知的自负。

建立人格系统需要有一些基本的心理资产，它就存在于人格的行动结

原文发布源头：xiyushe.org

构当中，这些资产不会流失，而且极其重要，要是没有它，就无法构成人格。

在某些伪装层级上展开角色故事经历的行动时，不管是感受痛苦或愉悦的刺激都会被内我默许。如果不经历这些感触，那行动就没有打破故有模式发展出新的模式的可能。许多这类行动在特定层级上组成了复杂的自我结构，即人类人格。

苦难的人生、痛苦的经历并不是负面的，但拒绝感受与经历“刺激”是一种负面的行动。一辈子只看搞笑喜剧的人，无法透过悲剧、惊悚剧、爱情剧、科幻剧、历史剧、玄幻剧达成认知的全然，更无从提升心智的成熟度。

当然并不是说每个刺激都应该不分青红皂白地接受，痛苦有三种：一种是可诱发领悟的铺衬，一种是打磨韧性的砥砺，一种是自我扭曲带来的阻碍。哪怕最后这一种，如果能透过反思而有所觉悟，它也可转变为成长的阶梯。

对于内我来说，角色所经历的剧情中，是感受愉快还是痛苦其实没有差别。内我对所有的刺激其实都感到欣喜，因为它知道这是自己成长的资粮，是自己选择了行动的轨迹与种类并挑选了刺激的强度与类型。高度分化的角色我并不知道生命真正的实相，所以很怕受伤，很怕死。但内我知道角色的伤痛其实什么也不是。

这和你走入电影院时的心情是一样的：片子要是不够刺激、没有启迪性，就会觉得是个浪费时间的烂片。

其实除了“人”，树木和植物的生命都是有意识的，但植物并不发展出角色我的认知系统。植物也是有感觉的，可以意识到被伤害时的痛苦。植物因没有对角色我的执着，对生死并不存遗憾，它们珍惜生命，会为生存与发展而奋斗。

植物对生命的意识、生物链的自然往复，比多数人理解得更透彻。它在行动里运作时是有意识的，它了解也觉得自身就是维持宏行动可持续发展的必要环节。植物对构成自身伪装载具的内在粒子是有重复认知的，所以它珍惜生命但不害怕毁灭，它真切地知道自己在聚散间会变成其他种类的角色继续参与宏行动。意识的本体始终就在行动之内，本体的延续性与其在延续性中的感觉，始终就在行动之内，与角色的生灭无关。

直到最近，你们的心理学家才开始了解生物学与人格间的关系，不过他们只以最简单的角度来了解。误解的原因是心理学还是以角色我的

原文发布源头：xiyushe.org

角度去理解现状，把人生的铺衬理解成线性因果关系，并在看待问题的时候过于局限，局限在本次生命的这几年中，所以认知与理解问题时，往往出现较大的偏差。

首先，他们对生物结构方面的了解并不够多，因为形成生物结构的原子与分子，其本质仍然遭到严重误解，他们在这方面的努力还是非常少，把粒子与能量波都看成物理现象而非显像就是问题关键所在。

人格的存在遍及在万物之内，在有细胞之前就已存在。人格在电子矩阵系统内有其实相，人格起源于内在实相。人格的潜力是无限的，人格在与物质系统结盟的期间，会遍布于细胞结构之内，遍布于生物系统和电子系统相关的所有行动之内，人格结构实际上形成了个体实相。做梦的是人格，而梦中的一切都是人格按意识需求显化出来的。

人格在探索某个系统时，必定会影响到其他系统。没有封闭且独立的区域，不可将人格与组成它的那些同时“存在”的平行自我的行动分开，那样想问题基本上没什么意义，也找不到答案。人格在梦宇宙之内有一个实相，然而，人格显然与物理时间毫无牵连。角色我跟物理时间相互羁绊，对角色我来说，在时间线上的所谓的未来，在人格眼中其实早已发生——矩阵系统里的同时性让所有经历过与未经历的剧情都平铺在人格面前。对于角色我来说二十年前或之后的事件，人格可以在当下对其做出反应。

对人格的其他面向而言，角色我的过去、现在与未来毫无意义，在出

生前就已老死，在死去后又重新出生。物理时间上的线性单向概念并非实相，角色我的发展彼此相互平行。一旦你透过潜意识真切地回忆起或看到其它平行自我，你就能瞬间明白自己身边的一切人事物都并非唯一，当然这个所谓的我也并非唯一。

Y4-3-166.2

神魂意识并不会知觉到伪装层中的物理时间。角色我需要精细地区分时间，于是造就出物理时间这个产物，如此一来，角色我才能归类或分组，进而辨识自己的感觉，并赋予感觉耐久性。如果你此刻同时被过去、当下、未来中的情感所触动，你将会无法分别非线性的喜怒哀乐，也不能感知这些情绪的时长。就好像把一部电影的所有镜头都同时展现给你，打乱后的每一个镜头都真实存在，但你却无法被海啸般杂乱汹涌的信息所触动。

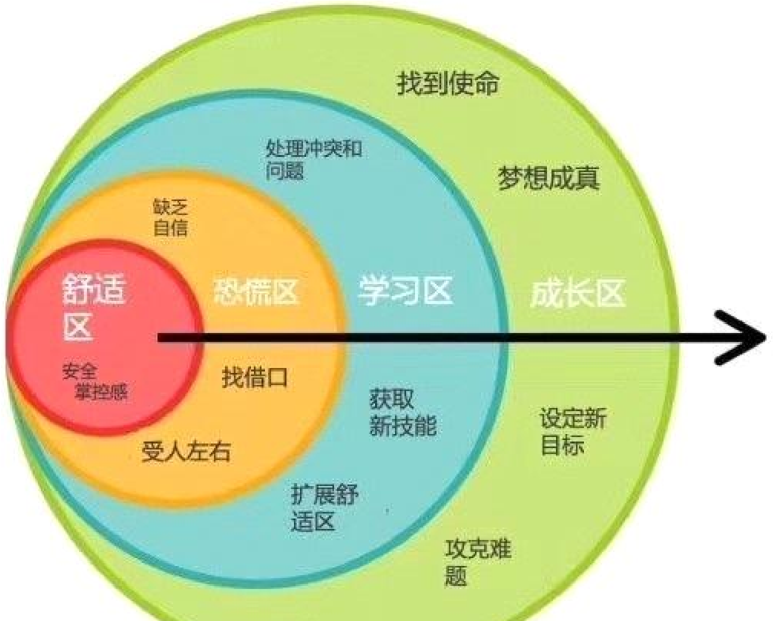
角色我的一生在出生前就已经在那里了，但想要体验到其中蕴含的故事触动，就需要用一种线性的方式解压浏览读取这信息包中含有的刺激，并对不同时长、不同次序的不同刺激做出相应的感受反应。在观察的过程中有相对的次序，但在同时性中没有因果。

大部分的情况下，这种安排是相当棒的运作方式。不过，如果自我过度畏惧因果，可能会由于相信因果论的误导而拒绝整个有意义的行动被角色我展开。而这有意义的行动，是已被证实在宏观上对整个人格发展都很有意义的体验。选择拒绝的原因五花八门，但多是出于角色

原文发布源头：xiyushe.org

我对体验损失或失败的恐惧——往往人格受益时，角色我并非是受益方。因角色我害怕跟随内在热忱展开生命蓝图行动时，会威胁到自身的安全与性命，所以往往会拒绝。

就好像你坐过山车锻炼胆量：身体很受罪，个人还要花钱，心理上要承担恐惧与压力、面对不确定性的风险。内在自我是获得了经验与成长，外在自我却遭罪花钱，可说一无所获还损失不少。在学习知识、锻炼技能、打磨耐力时，身心都要付出巨大的代价，还要花费损失不少已有的物质财富。把真金白银换成无形资产，并非每个人都会乐意，更何况这个过程还很辛苦，充满了不确定性。



拒绝挑战自我的短板是一种阻碍内我发展的外我行动，角色我拒绝、压抑、扭曲、无视内我实现人生蓝图，会导致内外的撕扯与疾病，最常见的就是会形成所谓的精神官能症。角色我拒绝接受来自潜意识的引领，阻碍能量的自然流动，角色我不肯承认自发的自然行动，不管

角色我的理由看上去多么充分，这都是不必要的阻碍。

当角色我基于自我的得失、因缺乏自信或畏惧失败而拒绝那些有意义的、对整个人格很重要的行动时，那问题就来了。

当角色我拒绝内我的协作请求时，拒绝这一行为本身是被全我整体行动所容许的，是人格特质中不可或缺的一部分，这一点千真万确。

认可或拒绝、协作或破坏都属于角色我自由意识的一部分。每个角色都有自身的习气，角色人物本身就具有惯于拒绝某类行动的故有品质。哪些可被角色我所接受、哪些又被阻碍，形成了角色的性格特征，通过旁观从行为上就可推断出其人物属性的特质。

人格借由经历自己选定的角色，来理解各种阻碍和扭曲是怎样发生的、在造成何种的结局，借由不断挑战角色我的自限性，纠正其习惯性对某一领域尝试的否定，让人格得以学到更多的东西。

当人格的诉求被严重压抑，在压抑中会扭曲展现出一个“次人格”，而次人格之所以可以获得能量，通常是角色我对自己太过严厉、太爱拒绝内我的引领所造成的。在许多情况下“次人格”的存在，代表了整体人格那些很健康的表达欲望长期被否认。

可以通过灵修重新组合与统合内外行动，并为内外两种不同的自我系统分配能量。次人格在许多情境中成为一种实相、一种阻碍性的行动，表现为疾病。如果不能化解它，会危害整体价值。它对整体人格形成

原文发布源头：xiyushe.org

的危害在通过觉知的反省后可转化为助益。就好像拿起屠刀时是破坏性的，而放下屠刀则是建设性的，屠刀本身并无是非善恶。

若没有次人格引发的疾病或苦难，自我是无法察觉到问题的存在与其严重性的。要不是次人格及时用疾病或苦难提醒自我悬崖勒马，任其发展很可能产生极严重的开放性破坏，带来深度的人格分裂。

次人格是与成为紧急自救的手段，使整体人格到最后可以有机会自省悔悟，度过难关，让各项内在行动得以顺利地被表达出来，以避免人格系统爆发全面瓦解。在问题解决后，角色我学会了对内我开放，并尊重内在蓝图、跟随热忱行动，那次人格的存在就没有必要了，次人格会被自动降解消融。但要是角色我再次犯下同样的问题，又一次屏蔽内我，造成新的另一个紧急状况，次人格将会再次被召唤回来，它出现时苦难与疾病又一次接踵而至。

当角色我全然屏蔽人格的建议时，次人格成为了最佳的备选可用选项，让人格可维持自己不会崩溃分裂。身体进入疾病模式，引起角色我的

注意和反思，找到问题的关键，及时修正阻碍性行动对内在自我的影响。次人格带来的疾病与苦难往往可以成为自我修正的契机、活命的苦口良药。

当然在另外某些情况下，角色我把疾病推卸给医生，把苦难转嫁给外因，次人格搞出的“响动”一再升级，却无法唤醒角色我自省吾心。越发严重的阻碍不断窃走人格的主要能量，最后导致角色我过早地香消玉殒。

不过必须了解的是，从整体人格来说，一个强壮的角色我是一个可靠的自我，它有其存在的必要性，而且要能允许这角色我展现出必要的表达。内外任何一方的偏废都会带来严重的问题。就整体人格来看，需要多重自我间可以用一种更实际的统合法则，为组合出能相互配合的行动方式而努力。

很专断的自我在很早就表现出无能的特质。内省后要接纳一个能相互配合的新自我，这是自我最佳的人生解决方案。化解次人格危机能让整体人格拥有更有利的内在表达途径，而这可实际地增强角色我的阳寿长度与生命质量。

必须从所有这些观点理解人格，并且，必须要把它作为一个行为完形来理解。

角色我具有某些“一般的”必要特质（劣根性），这点也必须理解。

原文发布源头：xiyushe.org

此外，角色我必定会试图把“它”本身当成与内在宏行动蓝图分离的独立个体，纵使这个企图基本上注定会失败。不过，这样的企图让角色我得以成为一个“代表”，成为一个有组织、有纪律的代表，来替整个人格去跟伪装层中的物质环境打交道。

角色我不可以太过死板，过度执行纪律就无法为整体人格代言——要是角色我变成了一个纯粹的提线木偶，把主要的表达能力给禁锢住了，就会失去其灵动性；另一方面，组成角色我的行动系统也不能太松散，因为这样一来，它就无法维持住与内在本体目标的一致性。完全失控的角色我，无法吸引内我同行，导致人格的能量不会被分配给角色。自由与纪律两者间需要有非常微妙的平衡。

要是角色我缺乏安全感，总是怕内我上位，怕结束垂帘听政当监国摄政王的好日子，就无法与内我展开没有扭曲的顺畅沟通。人格在直觉上知道角色我的软弱，角色对于内在引领感到害怕，它知道，人格会欣然接受任何来自全我强大的组织安排，不管任务多难、有多少刺激点要经历，人格都会尽其所能地抓住不放。这让角色我极度缺乏安全感。

理解与了解“次人格”会让我们对形成角色我的一般方式有更好的概念，因为这在任何人格系统之内，都是最常见的一种特色，它维系与支持着能量统合系统的稳定性，而这些能量是从整体人格之内释放出来的。

角色我本身会持续不断地发生变化，当这变化“异常”活跃且确实地被感知到时，人们才会关注与论及“次人格”。人格的主要特质会持续转变，角色我的阳寿长度与其和内我配合的程度成正比，任何相反方向的企图，都会减少角色我存在的那个耐久性。

角色我习惯性地接受某几类行动，也习惯性地拒绝某几类行动。不过，角色我并不是人格中唯一善于组织的面向，它只是人格与伪装物质环境打交道时的工具。角色我需要善于自发地组织所在面向上的独立生活。而内在自我则是人格与内在环境打交道时的工具，内在自我要善于组织在另一个面向上的独立性。

内在环境、内在自我、人格、外在自我、伪装层中的外在实相，构成了贯穿连通电子矩阵能量流与梦宇宙伪装物质实相间的意识脉束。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-3-166.3

第 166 节 疾病是负面暗示的结果、多重自我的统合、菲利普公司的政治斗争

1965 年 6 月 30 日星期三 晚上 9 点 定期课

（已经见证过很多节课的约翰·布莱德利见证了这节课。）

晚上好。我向我们的朋友菲利普致以最衷心的问候，尽管他的问候有些玩世不恭。

在此，我想继续我们关于人格本质的讨论。

正如我们在上一堂课中提到的，人格不能被单独考虑，而必须同时考虑它与行动的关系，以及它与作为其一部分的整体实相的各方面的关系。

就好像脱离开家庭与社会对个人的影响力，单独分析一个人的行为与认知时，得到的答案往往会很偏激局限，人格本身是全我这个大家族一盘大棋的棋子，在多重多维多元的梦宇宙，人格体验、经历、品味着伪装层里的实相。

人格上有图谋种种的自我体系，下有桀骜不驯的角色自我，外有光怪陆离的大千世界，内有诡谲难测的变幻多端。在种种微妙的拉扯下，还要兼顾对等人格其它自我、累世习气对自身的拿捏，一不留神失了平衡，得不偿失还要重头来过，委实辛苦。

而最头痛的还是自己关注着的那个角色：一心狐疑不配合，肆意妄为最拿手，执意孤行不听劝，捅出娄子赖他人。是说不得、骂不得、打不得，好言相劝还不听，引路眼前也不看。

当人格把疾病视为其自身形象的一部分时，疾病就成了自己这一实相的实际组成部分。因此，人格必须被视为一种生物实相。它还必须被视为电子实相和心理实相，因为任何经验都会自动转化为所有这些系统。

之前我们多次说过，所谓的身体是一个复合体，不能单纯地从某一角度与认知领域去看待疾病与问题。在神魂、心理、生物层上所反映出来的可感问题，其实都是电子矩阵显像的结果；而电子矩阵在下一个片刻点上如何显化这一伪装实相的肉身，全都依据人格的自我信念。如果你认定或被暗示后认定自己是病人、有病，那你就是有病的——这是你自由意识的决定，必须被执行与尊重。

显化一个建设性的实相需要多层面的通力合作，而显化一个摧毁性的负面实相，只要人格把角色我的当真当真了，就足够了。顺畅的能量流，透过多维实相，达成无扭曲的显化，需要各个层面都处于建设性的畅通姿态，一路绿灯；但阻碍性的扭曲，只要在某一层中出现，就能打乱全局，造成拥堵。犹如一个红灯的卡顿、一个收费站的拥堵就能瘫痪全路。

我建议我们患有溃疡病的朋友（注：指比尔·加拉格）读一读我们前两节课的内容，因为这会让他明白一个事实，那就是他确实把自己的溃疡当成了自己的一部分，就像把自己的胳膊或腿当成了自己的一部分一样。事实上，他认为溃疡比胳膊或腿更真实、更必要，因为他现在的整个生活都围绕着这个疾病。

原文发布源头：xiyushe.org

在这种情况下,整个人格结构就会把这种疾病作为一个新的统合法则,然后围绕这个法则开展生命活动。这个人看似外向，但基本上害怕与外部环境建立关系。

如果我们以菲利普为例，就没有那样的困扰，他把自己平衡得很好。菲利普对外表现得很好，对内则在一定程度上坚持了自己的完整性。我在这里提到这两个人格，并把他们放在一起讨论，是因为他们都是销售员。

作为销售人员，他们的职业要求具有外向性格。但这两位销售员中，一位患有溃疡，另一位则没有。这其中有明显的原因，也能让我们更深入地探讨人类一般人格的本质。

为了讨论的目的，我们将暂时忽略菲利普性格中的某些方面，比如一种基于恐惧的深藏不露,因为这个和其他特点无助于我们这个主题的进展。相反，为了把这一点说清楚，我们将会仔细讨论这两个人格中那些会导向健康或疾病的特有反应，并比较其中的不同之处。

在日常工作状态中,他们两人所需的特质在很多方面都是完全一样的。他们都是出色的营销人员。他们都非常熟悉能量的使用，因为他们能够利用自身的能量影响他人的思想。但他们的反应却完全不同，菲利普前世的经历为他现在从事的医药方面的职业性质做好了准备。

他深深地投入其中，他自己都没有意识到他投入这么深。他对自己影响他人思想的能力感到相当满意。而我们的另一位朋友却恰恰相反，他害怕这种能力,不信任这种能力,对他所销售的产品根本不感兴趣。

但这并不是一个人得了溃疡而另一个人没有得的唯一原因,因为我们在这里涉及到的是每个人自出生以来以及出生之前就刻骨铭心的特有反应和习惯。

菲利普，问卷调查的事将在适当的时候讨论。我很乐意把我知道的一

点点告诉你。

在内我遭受严重压抑时，被迫生成次人格，来稳定人格自己不会因此崩溃。次人格诱发疾病与苦难来示警角色我，让角色我慢下来，开始反思自己过往的行为与思想认知。如果角色我透过反思，明白了问题的关节所在，开始转变故有习气，敞开心扉让内外协作，次人格就会隐退，疾病烟消云散。

要是角色我把自身的扭曲看作无妄之灾的意外，把解决问题的关键押宝在花钱请神、寻医问药上，被他人暗示或明言自己有病，然后还把这有名有姓的病很当真地当成自己的一部分，在人格与角色两个方面接纳了自己是某某病的病人，那自主意识就会依据你的需要，持续在你的实相中透过电子矩阵维持你的病态。

而产生次人格引发疾病的原因，我们都知道，是角色我的负面预期和内外阻隔。如果你跟随内在热忱行走在自己欢喜的人生道路上，不管贫富都可感受内心的温暖与激动，你渴望把时间与精力更多地投入其中，哪怕薪金微薄也乐此不疲。这时你的神魂被滋养，在成长，不断获得无价之宝，充满领悟的法喜。

反之，要是你干得很苦涩，很抵触，总是想找借口推托离开逃避，那这路径不是你的初心所在，你在此只是因为碎银几两和满足他人的虚妄期许、面子荣耀。在这样日夜煎熬中，身心俱疲、心灰意冷、登天无门，自然活得犹如行尸走肉，欲求早死解脱。那病死就成了一种在

原文发布源头：xiyushe.org

潜意识里最体面的谢幕方式。

可惜死亡并不是一了百了地清零，在违心的环境中浸泡多年后的人格，那些污渍已经透骨入髓，成了人格的习气秉性。哪怕换个地方、换个皮囊、换个时代再入世补考，有些宿疾旧毛病已成天生宿命，小小年纪就会被病苦缠身，而不明所以。

我一如既往地对你们在休息时间与客人的讨论感到着迷。

关于鲁柏拜访你们城里那个所谓的灵媒的愚蠢行为，我以后会有很多要说的。

在我看来，他的本性是不会故意用谎言误导那个可怜的迷途女人的。她最多是迷惑且神经质，而她的真诚却令人尴尬。

鲁柏什么时候开始把自己的水准降低到取笑傻瓜的地步了？如果有的话，这个女人值得同情，而不是嘲笑。我对那场表演并不满意。

另一方面，我确实饶有趣味地观看了这在小房间里上演的一幕，而鬼魂应该是在门口出现的。因此，在某种程度上，我理解鲁柏的反应。在我比较友善的时候，我可能真的会试着变出自己的样子，把这个可怜的女人吓得魂飞魄散。

然而，我没有这样做，我觉得我有责任指出鲁柏的表演是不诚实的，而且没有充分的理由。如果他能置身事外，而不是和蓓•加拉格一起

兴高采烈地对你们城里的所谓灵媒进行调查，那会好得多。

据我所知，这些女士确实是神经质的、被误导的、自欺欺人的。尽管如此，她们不会伤害任何人。她们倾听别人不会倾听的声音。她们是善意的，偶尔也会发挥她们的内在能力。

调查的想法没有错。鲁柏只是不应该参与其中。这不是他该做的事。而且，由于他的认真和固执，他对这些女士会不必要的苛刻。但一想到他要诱导一个 72 岁的自欺欺人的老太太，就觉得太过分了。

与无形的多维意识存在进行信息沟通时，无形的有情众生可大体上分几类：

在第五或第六维度中的存有，即主人格与人格状态下的意识体，这类意识体给出的信息多与大道有关，很少在意角色我的个人得失生死，不会随意干涉角色我渴望达成的心愿，更不会为利益角色而因此强迫或压制其它角色。

四维中间层中的存有，处于两世间的休整阶段，这类存有有一定的觉悟，并对四维以下的情况有部分了解。不同存有的人格成熟度彼此差异很大，给出的建议或说出的道理也因此大相径庭。

在梦宇宙三维中的存有，多以为自己是神佛、道祖，虽然确实可以在多重伪装幻相中驰骋，但对电子矩阵一无所知，说白了还是活在梦中，只不过玩得更开些，看得更深远，不受位面维度的限制，在有形无形有相无相中可随意转化。

原文发布源头：xiyushe.org

其说出的道理多以解脱、逃离、永生、享福、逍遥自在、无病无灾等朴素的认知为核心，不了解生命经历是一种自我成长，反而说离苦得乐的种种道理。

在二维平行实相中，存有比较混乱，都是各种平行界面中的种种角色。不同平行位面形成一个个相互独立又彼此连通的世界：天国、人间、地狱、外星球、异世界、平行世界……林林总总的伪装舞台是五花八门，舞台上的演员更是千奇百怪：什么天使、恶魔、外星人、亚人种、动物、植物、无形存有……只有你想不到的，没有不存在的，毕竟都是意识心愿的一念所生。

它们带来信息的特性是：基本上符合人类的逻辑认知、科学理念、理想渴望，往往看上去比我们的文明要高级很多，但基础理念还只限于线性思维的因果论中，它们对同时性和高维布局一无所知。

在我们这个伪装位面里，角色最容易接触的无形有情众生，就是鬼魂仙家，或叫滞留灵。这类存在生前活得糊里糊涂，死后也没能想通看透，不然也就不会成为滞留灵。这些滞留灵会透过通灵人或意识沟通，给人带来灵界的信息。但它们说的道理、描述的灵界、主张的主意，都存在着明显的扭曲。

其状态很情绪化，心思很利己，认知很局限，理念很偏激。这类意识体给出的建议往往成事不足败事有余，不过它们很乐意帮助求拜者完成一些很利己的私人心愿，当然这多与虚名假利男欢女爱等相关。通

过暗箱操作不平等竞争，强行偷天换日，用杀鸡取卵的法子，拆东墙补西墙，急功近利地让求拜者获得一时的好处，比如发财、升官、驱疾、避凶。

看似样样都是善举好事，其实不然。这就像你患病后给你吃止痛药一样，遮盖住症状之后，不知悔改反思，反而让千里江堤毁于蚁穴，在一点点掏空了根本后，稀里糊涂地日后也同样沦落为一维实相中很当真的滞留灵。

珍倒不是去全城各种拜码头，只是出于好奇想探探底，看看自己附近的这些神婆中谁真有本事、谁只是个大忽悠。但她的行为其实很蠢，因为当你的内在洞开而又没有足够的能力自我防护时，就好像没有保护也不懂技术的玩家翻墙去暗网中探险猎奇——那些暗网中不被系统监控的网站，给你看的与它们背后在做的往往是两码事，一旦你访问这些站点，让黑客知道了你的 IP 地址，他们给你悄悄在幕后加载了些什么小玩意，那日后你的麻烦就大了。滞留灵可不会因为你无知者无畏而心慈手软，毕竟它们存世的滋养是不能靠吃大米饭来维持的。

Y4-3-166.4

回到前面的讨论。

我们发现，菲利普基本上相信他所销售的产品。产品的总体性质与他前世的经历有关。只要他想，就有无穷无尽的能量供他支配。

我们发现他与外部环境的关系很好。还有我说过我不会提及的秘密。在你们另一位朋友的身上，我们也发现了无穷的能量和与他人相处的

原文发布源头：xiyushe.org

真正能力。但是，那个人格却在自我撕裂。而在这里，我们会发现，菲利普的这种保密倾向和你们那位朋友的这种分裂天性之间的不同。

在人世间有很多初生牛犊的小白，但也不匮乏老灵魂。随着累世经验的叠加，老灵魂的能量、能力、心智成熟度、见识技巧都远超小白们，在出生时就具有先天的优势。但是老灵魂并不意味着神智就已经比较发达——

较成熟的老灵魂内外通透，从小就愿意跟随内在热忱行动，不在意那些世人的眼光与相互攀比的评价。它们在生命的过程中做喜好的事，在自己擅长的领域中精进自己的技能，同时喜好探索未知、挑战极限。这样的人无病无灾，能量充沛，精神饱满，越挫越勇，成为天佑之才。

另一类老灵魂是越活越憋屈，次次蹲班回回补考，小心翼翼却一无所获，勤勤恳恳但竹篮打水。它们为了生活而生活，为了家人而忍耐，为了父母而妥协，为了情侣儿女而牺牲……看似相当伟大，不断做出自我牺牲，但却其实自身与他人都没有真的因此受益成长。因为持续的匮乏感、危机感、撕裂感，让角色我在委屈与不甘中挣扎，一身伤痛后却一事无成。

自我牺牲利益他人这没问题，问题出在角色我因此感到了无法释怀的不甘。那些所谓的自我牺牲其实都暗藏目的，并非是无偿奉献，是心底交易中的沉没成本，属于放长线钓大鱼的行为。本来“爱”是无条件、不住相的，但在这里却成为伪装交易。要是付出没能换回对等的

回报，或没能赚到自己预期的效果，那就会陷入懊悔甚至懊恼嗔恨。

继而质疑内我的引领，与利他的内我彼此割裂；质疑天地人性，问出“我这样对你，你为什么这样待我”。这样的角色会因无法形成能量交互而精疲力竭。当没有能量滋养、不能维持平衡时，“次人格”闪亮登场，疾病灾祸接踵而至。要是不知反思、放下怨恨，即使咬牙坚持，难关也不会过去。倒霉的事接二连三，拖久了要不就是角色凋零死亡，要不就是人格崩坏，神魂内被熏染得充满嗔恨懊悔。

老话说，人不为己天诛地灭，这话很多人曲解成极端利己主义思想，这样理解真的很没有文化底蕴。本文出处是《佛说十善业道经》第二十四集：“人生为己，天经地义，人不为己，天诛地灭。”其意是如果人不修身养性内观，那么就会被天地所排斥摒弃。这里的“为”字原文念第二声，是“修养、修为”的意思。

一个人心中在意挂怀的东西越多，就离轻安通透的状态越远。当出手

原文发布源头：xiyushe.org

时做当做的事，不问成败不求回报，只因那本当如此；不做不当做的，哪怕可获利颇丰。事后无人知晓，也不可行——一旦失了真心无愧，绝对会万金难赎。

你们的那位朋友与外部环境发生关系时，会做一些菲利普不会做的事情。他把自己完全封闭起来 尽可能地与内部环境隔绝。而菲利普以一种相当自负的方式，坚持把自己的内在完整性带在身边。而那位朋友，到目前为止，还无法将内在自我和外在自我联系起来。他能分别与内在自我和外在自我建立连结，但他还没有学会将两者结合起来，也不允许两者之间有任何理解或交流。

有些修行人，取一舍一执一，把生命经历与彼岸看作是两地，并认知为非此即彼的取舍。这样的理念与认知，失去了通透的一体性，只是在不同剧场的舞台上切换自己的角色，其实并没有得到什么实质的自我成长。修行中最重要的是转念转识，让内外多重自我融通合一，让自我与全然融通合一。

我们现在的角色确实是一维线性时间中的零维一点，所以难免在看待事物思考问题时，都习惯性地用点状坐标思维；但其实当从角色我的伪装中解离出来后，你会真切地体会到，什么才是真实的一体性的全然。

当他工作时，他会想：“这不是我，这不是我自己”。到目前为止，内在自我还不承认人格的这一部分。而当菲利普销售产品时，他会想：“这就是我。你们可以喜欢，也可以不喜欢，但请购买我在卖的东西。”

他对自己所销售的东西是相信的。

你们的那位朋友把自己的一部分送进了市场，而把自己重要的部分留在了家里。他是优秀的推销员，他喜欢销售，但他不会向自己的内心承认他喜欢推销。溃疡的原因有很多，我们已经讨论过其中的一些。

然而，溃疡实际上是缺乏沟通的具体表现。其目的基本上是好的，但结果显然很糟糕。溃疡试图迫使自己的各个层面认识到统一性。它实际上是一座物理桥梁。目前，它是一种阻碍性的行动，但根据我们之前的讨论，它是可以被缓解和解决的。

人格的从属部分对整个人格中更具攻击性的一面感到震惊。在菲利普的情况中，我们发现这些攻击性的倾向是受欢迎的。但由于菲利普基本上能够把自我的各个层面统合起来，所以就没有这种深刻而顽固的身体问题。这种侵略性得到了充分发挥和接受。菲利普人格中的分裂表现在他的保密倾向上，这对他的家庭生活产生了深远影响。

我们都知道要跟随内在热忱而舞动生命，那样会披荆斩棘，并可以调度无尽的能量。但什么是内在热忱呢？

用最简单的方式说，你干什么会最来劲、最容易进入到忘我合一的心流状态，即使因此要经历很多磨砺，也无怨无悔，在这个道路上每每有些许的进展成就就会甘之若饴，那这样的事就是你的热忱所在。

有一部分人，其实已经是老灵魂了，它们在直觉上深刻地知道灵界与灵魂的所在，甚至隐约可以有效地和自我内在取得模糊的沟通。

这些老灵魂又分为两类：

原文发布源头：xiyushe.org

一类活得很明白，角色我全然地臣服与配合，在无为中行有为的大道，每走一步都让自己获益颇丰，不管干什么都能从经历中萃取出领悟。

另一类则比较纠结，自己隐约知道也感觉得到内在自我，却受限于家人的认知、社会的压力，不敢公然展开与内在自我的配合，更不敢跟人谈论灵性的话题——一方面认可灵魂的存在，一方面很唯物地保持绝对理性的逻辑思想。

在关灯上床后面对内心时，无比愧疚失落；早上下床后又装成“正人君子”，满口之乎者也、道理学问，生怕身边人嘲笑自己不科学、不理性。这样的人很不坦荡率真。要是真小人也没问题，毕竟纯粹中没有内在的撕扯；就怕伪君子，自己明知什么是内心的渴望，却表面上总干着事与愿违的勾当。

正如菲利普所怀疑的那样，他的问卷确实被设置了陷阱。

然而，这样的设置并不能改变我早先的预测。由于正在遭受的经济损失，人们肯定会要求进行变革。

这不会在一夜之间发生，但已经开始了；目前正在努力进行这种重组的力量将在六个月内遭受看似失败的打击，但他们确实会从这种打击中恢复过来。

恢复的过程需要一年的时间，但那时的力量将非常强大，重组是不可避免的。

五年之内，菲利普的工作和生活地点肯定会变化，他将接受一个更好

的职位，并且会全身心投入。

不过，公司的重组将在此之前进行，届时会有人谈论他的变化，就像以前一样，也会发生一些小变化。但是，菲利普在公司中的地位的主要变化，要在这次不可避免的重组之后才会发生。

它将在重组后的六个月到一年内发生。我对时间的看法显然与你们不同，在这一刻我无法确定具体的日期。此外，还有一些无法充分预测的变数，因为组织内部两个人的态度会发生巨大变化，而且公司高层还会有人去世。

在重组时，那些敢于直言的人将会被找出来，而那些保持沉默的人将面临压力。同样，我也不确定那起死亡事件的日期。它将在一年半内发生，或许在六个月内。其影响不会立即显现，但将会成为高层管理者们决定重组的基本原因之一。

菲利普在政治上与保守派的关系，很奇怪，会与稍后可预期的晋升有关。这种联系不一定与他所在的团体是保守派有关，而是与他在该领域发挥的领导力有关。

他的政治动向正受到一个人的密切关注，但这种关注是由他的组织能力引起的，而不是因为所涉及的政治运动是保守派的。

奇怪的是，这场保守派的运动这一事实将以非常奇怪的方式对他有利。虽然他们可能不同意他的政治理念，但另一方面，他们会因为运动是保守的而信任他的正直。他们相信他不会追随一个不受欢迎的事业，除非他相信这个事业。他们需要一个真诚的人，一个具备领导力的人。他们害怕自由主义者。

如果我们不是活在电子矩阵的故事线中，如果我们身边的那些所谓的人不是意识生成的伪装实相，那我们就无法做到一次次地展开重复的

原文发布源头：xiyushe.org

历经或启用多个平行自我，在伪装实相中展开对等的经历。

我们多次说过，未来已经发生，所谓的未来和历史同样地真实又都同样地多变，这一点很难理解，因为多数人的认知局限在线性因果论的思维中。而真实的情况是角色我的故事大纲是在一个电子矩阵里，过去、当下、未来都有多种不同的非线性平行可能，这些可能都同时存在着，并都同样地真实。

不过角色我只有权意识到与自身意识频率相符的实相与其它可能性，就好像伪装感官眼睛只能看见本位面上的可见光与色彩，其它同样真实的光彩即使是同时就在自己的眼前，因自身的感知次第水平也只能是睁眼瞎，什么都感知不到。看不见也就拿不起、选择不了。

所以为什么鼓励与内我合作、锻炼运用内在感官、直觉的能力，是为了把角色我无法感知和理解的可选项也纳入自己可变轨的范畴内，让人生的道路更宽广，让打破故有路径的可能性更大些，借此跳出一遍遍近似怪圈的死循环。

补充几点。菲利普现在正被密切观察，并有可能被考虑担任另一个职位。他的直属上司基本上不是他的朋友，尽管在个人层面上他们可能相处得不错。关注他的是更高级别的人。

还有一家公司，可能对菲利普有利。它位于美国中西部，也许在明尼阿波利斯，目前是一家小公司，但它会在短时间内急剧扩张。我相信，不管是作为竞争对手还是作为公司成员，他都会与这家公司有牵扯。

如果他能保持耐心，考虑到所有因素，留在现在的公司对他是最有利的。行动太快可能会对他不利。

他现在公司的股票会进一步下跌。这将是导致不可避免的重组的另一个原因。股价会跌得很低，正是这种经济损失导致了重组的发生。公司的负责人将失去权力，尽管可能会保留头衔。

菲利普不应偏离医学领域，尽管由于种种原因，他不太适合担任医生。但他总能与医生打交道，这对他和他们都有利。如果他为公司付出努力和精力，他就能在公司如愿地取得成功。

菲利普参与了一场政治运动，这确实与他的晋升有很大关系。

就普通人而言，过去对他在人际关系领域的能力意见不同。而现在，公司内部已经充分认识到了让他投入其中的动力。

在这个政治组织中，有个人无意中通过家庭成员关系，向菲利普的上司提供了信息。如果菲利普因任何原因对这个团体的热情减退，那将降低他的晋升机会，因为别人会认为他做事没有长性。

在家庭关系中，菲利普最好能更加坦诚些，因为他的神秘感有可能在这里引起严重的问题。家庭关系是他内在安全感的坚实基础，如果受到威胁，将严重影响他其他领域的活动。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-3-167.1

第 167 节

前情摘要：

借由朋友菲利普来做见证的机会，赛斯对比讲述两个老灵魂因不同的自我意识导向，诱发体验着不同的对等人生体验。

首先要知道，不能单独只考虑人格，必须同时考虑到它与全我宏行动的互动关系，以及它与它所属实相里全部其它面向的相互影响。

之前我们说过，肯尼迪总统去世后，会出生在印度并成为一个小乞丐，如果你单独看一个小乞丐的人格会很难明白，这饥寒交迫的人生因何而来，甚至武断地认为，这是对某种过错的惩罚。但纵观全局，可以轻易地发现，小乞儿不过是对等体验上的平衡，是一个极力渴望推行和平政策的总统被暗杀后，神魂有权激活更高难度的人生脚本，放下名利，去经历乏体苦心，锤炼意志精神。

当你把扭曲带来的疾病看作是无可奈何的事情，甚至因此理所当然把自己当成病人，日久天长后，这种认知慢慢地侵入到人格之内，人格把疾病视为本身自我意象的一部分，这个疾病便成为实际实相的一部分，成为自己的一部分。甚至在载具消融、人格以神魂的形式存在于电子实相里时，还继续显化出那些所谓的疾病与残疾。

因人格把自己生物化了，不能理解与意识到，疾病是自我暗示或他人

负面暗示的产物，把疾病看作一种实相的真实。其实在电子实相与心理实相中，疾病与残障都只是自我赋能的产物，只因为你把角色人生中的经验太当真了，导致自我认知自动传递到所有其它相关系统之内。

例如：我有一个朋友生前是独眼龙，他惯用的电子头像也是独眼龙，其实电子头像的形象肯定是可以选健全的五官状态的，但他已经把残障看成是自己的一部分；在他死后，其魂体形象依旧是独眼，虽然魂体可以随意显化任何形象，但他对自己的认知局限了它接受完整的自己；转生后他的右眼先天严重弱视，医生也没有任何办法。

我建议想要摆脱疾病困扰的朋友，多看看我们的资料，彻底地了悟到：不要把疾病视为自己的一部分，犹如手脚。当你把疾病看作自己的实相，那它也就比手脚更真实了，这完全没有必要，别把全部生命都绕在疾病的轨迹上。

要是人格把疾病结构化入自身，把疾病视为统合法则的一部分，认定自己是病人并患有某种疾病，那依据你的信念与心念，你就会持续地体验这一诉求。自己的各种日常活动就会以这个统合法则为中心展开，

原文发布源头：xiyushe.org

人生基本上持续围绕着恐惧的胆怯运作，害怕将自己内在的本身与外在环境连结。

菲利普做的就很好，他没有这类问题，他真的平衡得比较好。对外的连结做得不错，对外开放的同时坚持维持好了自己的内在整合。

你看这俩人都是业务员，工作性质相同，年龄相似，职位也差不多。作为销售俩人都需要外向的性格，可是一个倍感压力而患病，另一个却没有。这当中的原因显而易见，那就是个人心中的心流是否畅通。

我们来看看那些容易将人格从健康导向疾病的特有原因：

两人在日常的工作和生活中，在很多方面都具备完全相同的特质。他们两人都是很优秀的业务员，对于能量的使用也都相当熟悉，能运用意识波的能量去影响左右他人的想法。但请注意他俩有一点却截然不同——

菲利普累世的生命经验，与他目前的职业属性正好匹配，都是医药贩售工作。他对此驾轻就熟，无师自通，想干不好都难。他真的喜欢这份工作，深深感到自我价值可以被全然体现与展现出来，愿意全情地投入其中，享受工作带来的成就与快乐。他对自己能使用意识波影响他人想法的能力感到很满意。

相反地，我们的另一个朋友害怕自己拥有的这种能力，也不信任内我的这种能力，对于他所出售的产品更是一点都不投入。他抵触内我，

又不得不使用其力量；他抵触自己销售的产品，但又不愿离开现在的公司。

人格一次次地进出不同的角色，在扮演不同角色时可获得不同的经验。一些经验技巧知识智慧，在反复锤炼后可内化成神魂的直觉性习气。能被带入下一生的技能，是那些在去世前已经形成根深蒂固特有直觉反应的习惯。

比如演绎“珍”的鲁柏天生有写作能力和音乐天赋 ，而演绎“罗”的约瑟，则天生就在绘画上造诣颇深。在数学、医学、文学、神秘学、武学等领域上的成就，都是可以透过神魂直觉传承的。

老灵魂可以直接赢在起跑线上，但前提是家长要找到孩子的天赋所在。如果家长按照自己的期望去塑造孩子，很可能直接扼杀其本有天赋。

家长其实有三大类：有些是园丁，有些是雕塑家，有些则是抽象派画家。

园丁施肥驱虫剪枝，依据不同植株的特性而顺其自然；

雕塑家全然按照自己的心思塑形作品，直到自己满意，雕琢失败后常会把责任推脱给被雕塑的材质有先天问题；

原文发布源头：xiyushe.org

抽象派画家，有强烈创作的渴望，但自己也不知道想表达什么，一切随缘，只要把手边随手的颜料随机地抛洒出去就算完事了，结果充满随机性。

鲁柏拜访城里公认为是灵媒的那个人，真是愚蠢的行为。他本质上在故意谎话，引导那可怜的女士被瞒骗走入歧途。她真诚到令人尴尬的程度，但顶多是被瞒骗与神经质的混合。我好奇鲁柏从什么时候起，把标准降得这么低，会去取笑傻瓜？其实这位女士该得到的是同情，而不是嘲笑，我对那种行为感觉不悦。

在那小房间你上演的一幕，那鬼魂在门口现形时被我看到，觉得有些好玩。因此在某方面来讲，我真的有点感谢鲁柏的反应。在我心情比较好的时候，或许真的会尝试将自己现形，届时可能会把这可怜的女士吓得半死。然而我并没有这么做。我觉得我提出一个事实：鲁柏的表现并不诚实，而且没什么正当理由。

你们在城里做调查拜访那些所谓的灵媒，如果他能终止、退出这项调查会对你好得多。就我所知的全部状况，这些女士真的都是神经过敏，不但被误导，也都在自我欺骗。不过她们并没伤害到任何人，她们听信了别人都不会听信的内容。她们出于善意，而且有时候能使用她们的内在能力。

调查的这个点子并没有错，只是鲁柏不该涉入，那不是他的地方，那不是他的领域，因为以他挑剔与执拗的个性，对待这些女人必然表现得过于严苛。引诱一位七十多岁高龄的妇人完成自我欺骗，这想法是太过分了。

我们现在就回到之前的讨论。

菲利普相信他所推销的药品有药效，这与他累世的经验相关。他在销售工作时因此可以自信地做到身心合一。当他需要能量时，他就可以拥有无限的能量供他支配使用。他与外在环境有非常好的连结，可以

原文发布源头：xiyushe.org

左右他人的心意。这个秘密我说过，但我不会把它讲出来。

其实有溃疡的另一个朋友，他也有类似无限的能量和真正的能力，他可以与其他事物产生意识连结。可惜其人格发生了自我撕裂，进入到次人格应急状态，目前借由次人格作为缓冲，尝试挽救自己近乎崩溃的人格。

他的问题是不相信自己所做的事可利益他人，更不能接纳自己非逻辑不科学的内在能力。他不像菲利普那样，可对自己拥有的神秘超自然力量进行妥善处理。这位朋友因抵抗抵触内在神魂，否认抗拒内我的存在，导致内在本性的崩溃分裂。

这位朋友做了某些菲利普不会做的事，他在意识连结到外在环境时，总会尽其所能将自己与内在环境完全隔绝开。他的角色我可以连结到内我自己或外在自我，但还没学会让内外形成连结，也不允许这两者彼此取得沟通与相互了解。他目前无法同时连结内在与外在自己，他在工作时会运用超能力说服他人，但同时又会认为“这不是我，这不是我自己！”。至今内外之间互不承认人格当中的另一部分。

他自己的一部分在推销时被表现在市场上，而自己重要的另一部分却留在生活和家里。他是很专业的推销员，也以推销为乐，但他并不会对自己的内我承认自己喜欢这个工作，这很矛盾，也带来问题。

要知道他的疾病就是因内外沟通阻碍导致的，而显化在肉体上成为可

见的具体结果。它的目的基本上是出于善意，但结果显然很糟糕。被表现出来的溃疡就是设法要迫使他开始直面自己的问题，承认各个不同层面的自己其实都是一体性中的一部分。精确来说，当自我主动撤销对内我的阻隔，勇于承认内在自我，敞开心扉接纳多重自我，消除阻碍性的行动，那疾病也就会自行化解或解决。

他被自己人格中比较进取的那些面向吓坏了，他无法接纳自己的超能力，但又要在工作时运用这些非自然的内在能力。

反过来看我们的朋友菲利普。他在推销时，会想：“这就是我，你可以喜欢，也可以不喜欢，但我就是来卖东西的。”这份自信源自他相信他所出售的东西。菲利普在这一点上做得相当不错！他由衷地自豪着自己的坚持，随时都让自己的多重自我保持高度的统合性。

他发现自己人格中那些较为进取的部分，并乐见其成地使用那些能力。因菲利普能整合自己的各个不同层面，所以他的身体没有这么难以搞定的严重问题。内在的进取心得到了多重自我的统治权，同时角色我接纳内在的引领。

原文发布源头：xiyushe.org

下面我们说说菲利普将会经历的所谓未来。我之前做出了预言。其公司正逢财务上的亏损，这势头会改变，但状况不会在一夜之间变好。其实转好的趋势早已开始，当前公司内部努力改组的这份力量，在六个月内将会看到衰退，不过实际上会复元。

复元过程会花上一整年，到时候这些力量会变得非常强大，届时组织的重整势必无可避免。在五年之内，菲利普工作和居住的地点肯定会变动，到时他会获得一个更好的职位，而且会全力以赴地去工作。公司的改组将会在这之前发生，他会有异动，同时会出现一些较小的改变。但是要等到那无可避免的改组之后，菲利普于公司的状况才会得到重大的改变。

在改组发生后的半年到一年之内，组织内有两个人态度发生大的改变。在故事情节发生到这一章时，组织高层会有人死亡，这死亡带来的变数还一时无法预测。死亡日期也许是在半年或一年半之内，发生在改组完成时。——故事线上必然剧情的展开时间，依据剧情的达成度，有一定的弹性。

组织改造时，那些已经表态的人会被挑选出来；而那些没表态的人，因阻碍剧情发展则会备受责难。这件事造成的影响，大家不会马上感觉到，但将成为高层干部决定这次改组的基本原因之一。

菲利普只要跟公司高层中的保守派结盟，就会在未来中提薪升职。菲利普的组织能力会被一位男士特别密切地观察。引发这位男士观察兴

趣的不是他参与了保守派政治活动，但保守派活动将会以很奇怪的方式为菲利普带来实际的好处。虽然不认同保守派的政治理念，但由于参与了他们的活动，就会被他们信任。

保守派在几年后会击败公司高层中的激进派，他们需要一个真心诚意的人，这人需要有领导力，他们不要自由主义者，所以公司里的激进派们会被清理。

菲利普，你要注意有人正审慎地观察你如何站队，并考虑是否给你更高的职位。你现在的直属主管看似和你私交不错，但不把你当朋友。当高层想要在未来几年清洗激进派的中高层管理人员，站错队的人都会滚蛋，而你将会因此有晋升的空间。

其实在不远的未来，另外还有一家公司，菲利普如果能进去，对他会有好处。那是另一条可能的人生故事线。这家公司在中西部的明尼亚波利斯市，现今这家公司规模相对还较小，但在故事线中它会在短时间急遽扩张。你可以选择加入它或与其成为竞争对手。

如果有足够的耐心，将每件事都纳入考量，那么继续留在目前的公司对你而言最好。先拿到高薪高位，再跳槽对接更高的职位与待遇；如果按捺不住自己，太早跳槽，将没什么好处。

在未来很长一段时间，你所在的公司股票会继续下跌，这也将成为公司必须改组的另一个理由。股份会跌到相当低，这种财务上的亏损将

原文发布源头：xiyushe.org

促使公司改组自然来到。公司现在的老板虽然可能还保住头衔，但将会大权旁落。

菲利普你当不成医师，但不用离开医药界。你可以做医师的生意，这对你自己有好处。你的超自然能力可以让你在销售领域中随心所欲、挥洒自如。

在未来的剧情中，会有人透过姻亲关系，看似很不经意地把菲利普的讯息告诉公司高层。菲利普不管基于什么原因，如果站错了队，那将失去在公司的升迁机会。

在工作上的未来剧情就是这些，但菲利普你的家庭关系需要注意：如果妻子知道了你隐瞒的秘密，知道了你可以操控左右人心，届时可能会引发严重的问题。要知道家庭关系是内在安全感的坚实基础，如果后院起火，那后果可能会相当严重，并波及其他的活动领域。毕竟谁都不愿也不想与一个心灵思想控制大师生活在一起——什么时候哪个念头与作为是自发的、哪个又是被植入的根本无法分辨，这感觉很不好。

Y4-3-167.2

第 167 节　内在冲动的表达、内我与外我的调和

1965 年 7 月 5 日　星期一　晚上 9 点　定期课

晚上好。

人格必须始终被视为不断变化的，因为它的各个方面从不停滞。

除了自我之外，人格的各个部分不会将时间看作一系列瞬间来做出反应。一切都被体验为当下。因此，在成年人的人格中，儿童并非沉寂了，他的反应基本上也不被视为过去行为模式的一部分；而是，这些反应与成年人的反应并存。

理解这一点很重要，人格绝非静止不动，但尽管人格是不断变化的，那些过去的部分总是伴随着它。

内在人格是一个集合体，它本身具有跨时空的同时性。

一个拥有老灵魂的稚童可以说话做事都很成熟，而稚嫩灵魂的老翁行为举止却可相当唐突。老灵魂可以展现出很天真的一面，就像老妪也有脸红心跳的娇嗔。少女情怀与沧桑的成熟相互间并非是排它的唯一，就像年少时的狂妄豪气与多年沉淀出的稳重底蕴可以共存。

人格在不断地做出自我调整与改变。转变来自新近的经历、回味的领悟、其它内在平行资讯的启迪、全我对全局宏计划实时的调整等等。所谓的过去并非定局，透过反思或认知的更新，记忆中过往的实相会一再被刷新。

原文发布源头：xiyushe.org

例如：婚后十年，女人还在记恨那个当年不辞而别的初恋，苦等多年，心碎多年。这些年每每想起依旧悲愤不已。

父亲过世前说出惊人秘密：初恋是被父母暗中拆散的，而那男孩只是个无辜又无奈的被害者。之后男孩的信也都是被父母截留销毁了。女人愕然，恨透了父母，觉得自己对不起初恋，拒绝给父亲扫墓上香。过往种种此时再回味，一切都变了滋味。

丈夫一次醉酒潸然，说与初恋是同窗，早就暗恋女人，但表白晚了，直到同窗来找自己喝酒，说他有望去海外发展，但必须接受公司高管女儿的爱，于是假意在女孩父母那里透露自己病了，好借机脱身以除后患。

女孩父母中计，得知男孩癌症，不想女儿把往后几年的青春都交代给一个将死之人，就有了各种阻拦与隐秘。女人痛哭去给父亲扫墓，庆幸自己没嫁给这个薄情寡义的男人。扫墓后女人离开时，无意间发现初恋的墓碑，遗照上熟悉的容颜旁是死亡时间，正是他消失后的半年。女人愕然。

过去并非是定格的画面，实相只是对片面信息的自我解读。

自我对过去的解读不同，会直接影响记忆中的实相一变再变；而对过往实相可产生改变的不止是回顾中的再认知。要知道角色的人生是可以被反复经历的，而且可能选择经历这一角色故事线的神魂也不止你

自己一个。相同神魂或不同人格，一次次地激活这一角色的人生故事，并在角色故事剧情的矩阵中，串联甚至谱写出一版版不同的人物故事线。

这导致角色人物的过去、现在、将来永远都在不断刷新着，这种刷新还不是线性的周而复始往复交替，而是存在着同时性。就好像同一部电影，在相同或不同的时间被观众们观看，这里尚未落幕那里已经开始，彼此平行互不相知。

不管你把自己的角色经历几遍，过去曾经历过的事，都会如实地存入电子矩阵的云端，成为角色人物矩阵的一部分。角色我可以忘记过去，但云端数据一旦被读写就会形成永久记录。

由于一些原因，我们今晚的课会很短，但有几点关于人格的内容我确实想说清楚。

过去的事情不断被带入你所谓的现在。自我可以选择使用或不使用各种反应。它可以拒绝各种反应，将其视为过去的一部分，因为只有自我才会关注过去、现在和未来。然而，自我对某种反应的否定并不会使这种反应从人格中消失，至少会使它成为可能的反应模式的一部分。

在某些场合，自我会拒绝许多反应，拒绝许多反应模式，而在另一些场合又接受它们，但通常这种交替的行为是自我本身所烦恼的。自我处理的是因果关系，它经常拒绝某些特定的反应，因为它认为这些反应是无效的。相对而言，自我是相当僵化的。对于某个曾被认为无效而遭到拒绝的反应，“合理化”是自我用来证明其选择接受的一种方法。

原文发布源头：xiyushe.org

在人生的经历中，一段故事铺陈后就会显现一个抉择点，你需要依据自身的认知与觉悟在这抉择点上做出选择。可选择的选项其实很多，但个人可想到的可见选项却寥寥无几。你能想到的选择无非四种：来自直觉的内在建议，来自习气的固有惯用方式，来自头脑的深思熟虑，来自他人的建议怂恿。这与内我和外我的神智与心智成熟度直接相关。

其实一个人到底会选择哪一种人生走向，是有所作为还是放任不管，是激进冲锋还是退缩回避，是绕路而行还是等待时机，三十六计人人知道，事到临头却往往暴露本心。角色我有自己的故有剧本，一般这样的剧本流程是依据出生前蓝图设计出来的，但要是你有超出预期的成长或衰退，那想要维系故有剧本就很难做到了。就算内我想要赢得保底功绩，角色我也会阻碍其如愿以偿。

这种选择性的反应让自我感到恐惧，因为它们似乎会损害自我的自我形象。然而，所有的独特反应，无论是否被自我否认，都会被保留下来作为替代行动。在很多情况下，自我无法接受的行为可能恰恰是人格其他方面所需要的。当太多的行动受到自我的限制时，它们可能会开始形成冲动模式或各种被拒绝冲动的组合。然后，这些冲动会通过吸引力结合在一起，并试图找到表达方式，而不管自我会如何试图限制表达。

因此，在人格与物质环境的关系中，自我必须充当活动的指导者。自我关注的是有目的的行动。然而，当自我的限制过多时，它对有目的的行动的理解就会变得非常狭隘，以至于许多正当且必要的冲动都被阻断，形成了这些被拒绝的行动模式。

随着被拒绝的冲动数量的增加，越来越多的能量当然会集中在这一领域，也就是冲动本身所固有的能量。当自我的限制过于严重，以至于整个人格中最深层、最基本的需求无法得到表达时，就会出现这种将被拒绝的冲动集中在一起的情况。因此，为了整个人格的利益，这些冲动应该被允许表达。

角色在人生矩阵里遭遇到抉择点时，不管你是否能感知或意识到所有后续的可能性，那些可能都同时存在，那些可选项背后的后续实相也都同样真实。角色我透过头脑判断自己未来当走的路，但也能感知到内在神魂的想往，不过角色我往往无法理解内在引领的布局，更不认同那样的抉择。

角色我不喜欢那些会在预期内为自己带来利益损失的内在冲动，角色我和载具我更喜欢轻松的熟悉的方式，赚取预期可见的收益。对动辄十年百年的大布局很难理解，更别说配合了。

如果角色我持续地阻碍内我按照人生蓝图完成初心，一再否定拖延全我的宏行动布局，那这些被阻拦的内在能量，会有如堤坝后蓄力的洪

原文发布源头：xiyushe.org

水，从旁路冲出，形成次人格并带来疾病与灾祸。要是角色我继续提高堤坝，或认为这只是一场意外的天灾，不反思自省，只是吃药打针开刀，那下一次积累出来的教训会凶险到甚至可以中断角色我的存世。

自古风、水的势能可疏导不可阻拦，可借力不可硬抗，可利用不可对抗。不然水能载舟，亦能覆舟。

在很多情况下，自我会感觉到可用的能量减少了，可能会出现明显的能量短缺，以至于自我发现更难处理与外部环境的关系。

它感受到了能量的集中，这些能量聚集在一起形成了被排斥的行动模式，事实上，它可能会觉得这种统一的排斥模式甚至成为了对其自身优越性的敌人。它可能会比以往任何时候都更强烈地试图阻止这些冲动的表达，对它们的恐惧也与日俱增。

有些时候角色我会感到很疲惫，每天都无精打采的，全身沉重乏力，内心中对什么都提不起兴趣，不想参与外界的互动。自我内明确地知

道自己出了问题，也真的想要去做些什么打破僵局，可是就是怎么也做不到。晦暗的情绪、无力的感觉始终萦绕自己，甚至有时会感到很委屈，内心想要嘶吼，想要爆发，想要做点什么，但外在自我却犹如囚笼，犹如沉重的中世纪铠甲，铅球般坠着自己压迫着自己，看不到希望，也感觉不到意义。

然而，被拒绝的行动模式终将找到出口。出口的性质取决于特定模式本身的性质。出口的质量则取决于这些模式的强度，以及它们表达的必要性或程度。除非在这一点上做出一些调整，否则自我将无法决定这些模式可能采取的方向，因为它不会接受它们的正当性。

当然，自我的强度也是一个因素。然而，如果自我一开始就不是特别强大，冲突就很少会达到这种程度。

人们在生病时总觉得自己是被害者、而解救者是医生或神佛，根本意识不到问题出在自己身上，而化解问题的关键也在自己身上，转念即转运。愤恨的情绪、不肯接纳现实的逃避、把解决问题的可能投注给他人、把疾病的诱因责怪给他人是毫无意义的。当身体或心理出现明显的问题时，那症状不是来折磨你的小鬼，而是金鼓齐鸣的棒喝。

如果角色我没有那么强势，能和内我彼此配合，甚至相对臣服地彼此协作，肯在不同的时机相互切换主导权，起到内外桥梁的作用，那就不会诱发重大的失控性问题。

就好像智能型车辆，智能驾驶确实省心省力，但在危险的情况下剥夺

原文发布源头：xiyushe.org

驾驶员对车辆的掌控力，在行车速度、行车轨迹、刹车时机上架空司机的操纵权，最后只会导致重大事故。

相反，自我对它不赞成的行动只会略感惊讶，但最终还是会接受，因为它不得不承认其现实性。

然而，当自我非常僵化时，它就不会轻易接受这些被拒绝模式的实相，根据其僵化的性质，它可能会限制许多活动领域，以至于内部行动或表达的内在冲动几乎抵消了自我力量本身。

当达到这一点时，自我显然会变得更加不安。然而，只有极少数情况下，冲突会达到这种程度。自我与内在自我之间的缺乏沟通显然是造成这种问题的主要原因之一。

我们将以今晚的资料为基础进行其他讨论。今晚的课将很简短。此时此刻，我对这里的能量再生很感兴趣。我更喜欢本周的课相对简短。你们俩都可以好好休息，重新恢复精力。你们可能需要它们。

当人格被压抑到滋生出次人格，而疾病的痛苦开始影响日常生活时，角色我会很抵触与抗拒体验这一实相。虽然角色我很不想经历痛苦，

却无法摆脱疾病的纠缠，好像这疾病是很客观的存在，并不以自我意识为转移。

角色我僵化的固有认知并不了解也不认可内在神魂，更别说理解问题的关键是放下自我成见，续而开启内在沟通、停止自己是病人的自我暗示。疾病的原因在于阻碍导致的能量溢流，而怕死的角色我越是拼命挣扎，造成的紊乱就越多。就好像深陷流沙沼泽中的遇难者，想要逃生的办法不是没有，但首先要能让自己先安静下来。

（9:44 分结束。我和珍将在这个周五离开埃尔迈拉，去参加 7 月 9 日到 11 日的纽约奥斯威戈州立大学举办的催眠研讨会。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-3-168.1

第 168 节

前情摘要：

人格是持续变化中的活物，它的所有面向都不是静止不动的。

除角色我之外，人格内的各个部分，谁都不会把时间当成是一系列片刻串联起的一维线性因果秩序，在同时性中人格可以如实地看到立体的多元可能，其中包含一切经历过和尚未被经历的实相场景。而这所有相互平行的一切都会被视为当下来被经验。

因此，在成熟的人格之内有幼稚的一面并未消逝，不同成熟度的自己同时存在，不同可能性中的自己也同时存在。在不同反应同时呈现时，那些过往中早已熟悉了的反应方式并不会被当成是过时行为模式中的一部分看待，新旧反应同时成为当下反应时的候选项。

稚嫩的灵魂其可见的候选项并不多。随着认知与经历的成长，可选项会逐渐宽广，新领悟的智慧让神智更加广谱兼容。从左、右、进、退、发呆这五种最基础的行动选择，慢慢地增加到 27 种不同的可见选择，形成可运用三十六计的智者。

人格自分化诞生起就持续发生着变化，所谓的过去会一再被重写，但经历过的事永远不会被系统遗忘。曾发生过的事，经常会被再次带入你们所谓的现在，再包装后，测试角色我如何再选择：是否有了新的

领悟，是否能使用不同的反应做出更好的解答。

当遇到心湖涟漪，可以感受到幼稚的、成熟的、半生不熟的种种“内我”同时对此做出各种反应：有敌视，有愤怒，有平淡，有喜悦，有的则若有所思，还有浑然不觉的。

只有角色我会关心过去、现在与未来这种线性的概念。角色我拒绝承认自我是“多重”复合体中的某个，但这并不会导致人格之内的多重反应消失。不同的反应同时涌现，而在片刻点上角色我依据自身成熟度选择一种反应，并据此展开后续的实相，踏足不同平行实相中的某一个分支。

有许多的反应模式，每种模式中有许多种不同的反应，这形成立体的可能性矩阵。在人格一遍遍经历相同角色时，抉择点上的不同可能性有时候会被角色我拒绝，有时又会被接受。这种看似随机的选择，其实与内在生命蓝图和习气认知有关，但这些在“前”意识层内的抉择性行为，角色我常常会感到困扰，因为事后回想时会感到一种莫名的冲动在左右着自己当时“无心”的言行。

角色我在处理因果时，常会因现有的觉悟见识拒绝某些特定的内在反应，因为自我认定它们并不管用。自我是相当僵化的，某些曾一度失败过的经验，它会拒绝再尝试。角色我判断是否接受内我的提议时，往往要考虑那方法是否“合理”；而角色我在判断合理性的权衡与选择时，主要是看是否会对角色我产生让自我感到害怕的预期——如果

原文发布源头：xiyushe.org

仿佛会伤害到自我，那角色我就会拒绝这一念头。

这些由内我发送出来的提案其实都导向某些对人格具有重大意义的特定行动。这些行动不管是否被这一版的角色我接纳，都会被留在抉择点上，成为日后如果中的备选方案，等待某一版的角色我选择这一行动，并且成为觉悟时对比的素材。

在许多状况下，角色我无法接受自我不能理解的行动，但这类看似无厘头的突发奇想，其实很可能正是全我在宏观布局上从全局角度出发、统合全部领域后提出的所需。这类被插入到人生中的强烈一时渴望，代表着某类对人格长远利益极其重要的行动。不过这类行动在短期内，很可能只是卖力不讨好的浪费时间与财力。

如果角色我对内在行动阻拦与限制太多，内在积聚的未表达能量可能会开始形成冲动模式，各种遭拒的冲动形成被压抑的群组。这些被压抑的冲动会相互吸引，犹如丝线结合成麻绳、小溪汇聚成江河，那力量将不再理会角色我的限制，用近乎歇斯底里不可理喻的方式，闹脾气耍酒疯般地被表达出来，成为一种宣泄。这样的宣泄往往伴随着极大的扭曲。

就好像一个崩溃后的老实人，把多年隐忍着的苦闷，大声地咆哮出来，嘶吼着、哭泣着、颤抖着，望着倒在血泊中那个把自己欺负苦了的家伙，质问他：现在，现在我们可以好好地说说道理了吗？

在人格与物质环境的互动过程中，角色我扮演了角色活动的实际指导者，但角色我只关注目的性的行动，时刻在意自我的得失。如果自我的理念自限性思维太过分，那它的目的性行动就会基于很狭隘的观点，鼠目寸光地考量得失利弊，因此无法理解全我宏行动中许多理所当然的必要冲动，对自我不能理解的内在冲动进行压制，最后甚至形成对某一类念头的习惯性拒绝，让无视内我的行为成为一种惯用的模式。

遭到拒绝的冲动数量累积增加时，越来越多的能量当然就会集中在前意识区。这些能量天生就具有热忱的冲动特质，被阻隔遭拒的冲动能量按照不同类型相互聚集，形成大小各色的隐患，只等量变成为质变，成为压死骆驼的最后一根稻草，爆发成次人格，显化为疾病、致命的意外、要命的冲突、歇斯底里的疯狂。

这都是因为自我对内在渴望的表达限制得太过严格。束缚越大，对整体人格深层的伤害越大。在人格基本需求无法获得表达时，人格会选择终止继续扮演这一角色。因此，让内在冲动有机会被表达出来，对整个人格而言相当有益。

最简单的例子：孩子考上大学入校后的第一天，跳楼死了。遗书上写着：“爸妈，我已完成了你们让我做的。你们开心了吗？”这很极端；而更极端的，拿着枪或刀，无差别地在校园伤害他人，然后饮弹自尽。这都只为了释放多年来的内在压力，做了一次自己想做的事情。

原文发布源头：xiyushe.org

许多时候，角色我会感觉到可用的能量在快速减少，难以蓄积，结果疲惫乏力，无法充能复原。在生命能短缺的时候，西医的各种指标不见异常，各种脏腑不见器质性病变，被当成精神病或抑郁治疗。角色我与外面环境间的互动会慢慢减少，很难集中注意力，也无法掌握事态动向，表现出少气懒言、手足逆冷、食欲不振、面如蒙尘。

这是长期心与愿违后，被自我或他人持续压制内在热忱，被自我或他人暗示了负面认知导向，在惊惧惶恐多忧思虑中不断反刍负面预期，导致自身内气机凝滞，炁场四泄，漏洞百出，神不得炁，身不得食，意不得交，心不得爱，魂不得安。

被外力施压或自我压制的内在种种冲动，那些本该显化成行动的热忱之能量，扭曲集聚成一种变质“被拒绝”的行动能量乱流，这丝丝缕缕的怨念合化成次人格，进而形成“心魔”。在这“心魔”眼中，那些未转化成怨念的神魂气机，成为了它的敌人。内在神魂渴望化解这怨念心魔，而心魔渴望吞噬征服残存的神魂天意，最终独立成一个完整的负面人格，背离出全我序列。

它可能会使出前所未见的力量，利用头脑试图阻挡内在神魂送出的善念冲动，不让神智压过“魔”化后的心智、堵塞内在表达的意识通道。心魔对这些内在热忱的冲动极其害怕，就像吸血鬼怕日光暴晒一样。

然而，这些被拒绝的全我内在行动终将找到出口，出口的种类则依这些模式本身的性质而定，出口的特质会取决于这些模式的强度，以及为了表达的需求或内在需求的程度而形态各异。

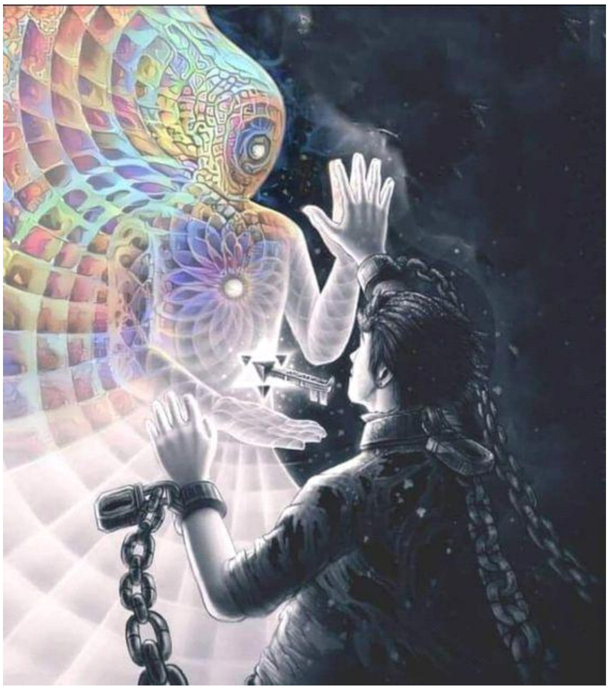
角色我如果不肯在对内的态度上做出必要的调整，自我对于这些内在的撕扯与冲闯可采行的挽救手段其实几乎没有。因为自我始终不肯接受全我体系与内在神魂的正当性与统御地位。当角色我把自己看作唯一且独一、把自我当成最重要的存在时，它将会宁愿牺牲全局利益而全力维护与成就自身利益。

其实如果角色我自幼的二分心并没有被教导强化到特别强的地步，没有在认知中失去一体性的觉悟，那么这冲突就不太容易发展到这种程度。从小接纳内在热忱并被鼓励跟随内在热忱行动的孩子，不会对一些看似不逻辑不科学不符合世俗成就预期的行为感到惊讶，自我会承认它的内在实相，然后顺理成章地接受肉身不过是内在神魂行走此伪装界面的一个工具。

当然在这种状态下，自我的力量、能力、能量都会与神魂和全我高度共鸣，呈现出生而知之的智慧、无上神通的能力、用之不竭的能量、强悍无比的神魂、长生不老的躯体。

原文发布源头：xiyushe.org

如果角色我自幼被灌输了相当固执僵化的认知，就不会轻易接受这些遭拒模式的实相；而且由于它僵化的本质，可能会限制非常多的活动区域，导致那些想被表达的内在行动或内在冲动几乎完全抵销掉自我本身的力量。当这种情况发生，自我显然会惹上诸多的麻烦，疾病灾祸接踵而至且挥之不去。自我跟内我间缺乏沟通或屏蔽内我信息时，这种种问题就会成为人生体验的主题。



Y4-3-168.2

第 168 节 催眠研讨会前的预见、赛斯资料团队的特质、意识穿越

1965 年 7 月 7 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（注：珍和罗将于 7 月 9 日离开埃尔迈拉去参加 9 日到 11 日的纽约奥斯威戈州立大学举办的催眠研讨会。洛琳·雪佛、比尔和蓓·加拉格是本节课的见证人。）

我向大家表示最诚挚的问候。

我对我们的团队感到满意。不过，这将是一节短课。并不是因为我累了，只是我必须照顾到你们人类的局限性，让你们在稍后的旅程中能有充沛的能量。

角色我中的载具内在能量，分为生化能、乙太能、神魂能。三种能量分别激活不同的多重自我。

生化能来自饮食，维持着肉身的代谢平衡。

乙太能来自本位面上的显化规则，维持着身心的魄力稳固，在东方又叫做地气，在道家被叫做铅虎。

神魂能来自意识界的高维，是全我人格与虚空本体散发出的能量，这能量被叫做生命力、宇宙能、龙汞，是维持人格意识焦点投射聚焦的那股能量。如果聚焦失败，人就掉魂了，身体载具可以正常运作，内在自我也可正常运作，就是人很不灵光，恍惚得很。

如果乙太能出问题，体魄就失去作用，内在自动生理调节能力丧失或

原文发布源头：xiyushe.org

降低，身体还能正常运作，神魂也意识清醒，但身子却无法被使用。

如果生化能出现问题，入大于出，就会形成过旺的拥堵——肥胖、高血压、高血脂、高血糖。就好像不断地往高温的炉子里添加汽油和煤炭，内压爆表、冷却失灵却还不肯罢手；如果入小于出，就会消瘦、寒冷、无力、眩晕、没有血色。导致入不敷出的原因：或饥荒或长期偏食寒凉属性的蔬果，导致身体被寒凉偏性所伤。这结果往往是人很清明，但身体却早早地就垮掉了。

每个人自身的能量管道与蓄能能力各自不同。能量管道犹如盘山小径，利于能量往来流转；如果遭遇认知失衡或情志阻碍，这路径堵了，亦或成了乱麻迷宫死旋，那就像血管堵塞或静脉曲张般，成为肉眼看不见的大问题。而这类问题，用化学药物或植物药物治疗都收效甚微，只能缓解症状。

能量脉管的堵塞也可利用修行或术法拓宽与疏通，让能量重新流动起来，并且单位时间内流通的能量峰值更高。就好像过去的手机使用 16 个小时就要充电 8 小时，而现在充电半小时可使用 36 小时一样。

其实除了用手机底部的充电口使用电线充能，还可以用无线充能方式，这样的充能方式其实更快捷方便。不过充能快慢、能量流转的顺畅程度、内在储能能力的大小，是三个截然不同的内在无形领域。

如果把自身储能能力理解成手机的内置电池，会很好理解：你有几块

电池、每块电池最大储能当量、每块电池最快充电速度，决定了你可以使用各种超自然神通的能力大小。越是匪夷所思的高维意识连接，所需的能量越多且能压频率越高。自身平日你需准备的常备能量当量要时刻保持在良好状态。

不过也有通鬼的鬼修，这类修士无法与高维连接，却与滞留灵形成意识连接——也有一些神通消息，但消息多偏执和利己，认知也只局限在线性因果论和本位面伪装层中。因为滞留灵需要生命能维持其在本位面的持续存在，鬼修需要用自己的能量滋养它，或用那些贪财好利的信徒之生命滋养它。

如果有可能，我建议患有溃疡的这位先生阅读一下我们前几节课的资料。事实上，我相信他现在的溃疡有所减轻，尽管只是轻微的减轻。如果可以的话，我还要祝贺那篇报纸文章的作者，尽管没提到我的名字，不用说，我确实非常谦逊。

（珍的声音很有趣。这里指的是蓓·加拉格为《埃尔迈拉星报》撰写的关于珍的 ESP 书的报道。这篇报道写得非常出色，于 7 月 6 日刊登。）

今晚我们不会谈任何深奥而严肃的主题。顺便提一下，你们会发现，我们上次提到的那支股票很快将会出现相当严重的下跌，之后会慢慢上涨。

那些在高维中可见整条故事线的意识存有，它可轻易看到整个时代剧中的时间线。我们所谓的未来与过去，在它面前只不过是平摊着的当下，所以下期中奖彩券的号码、股市涨跌的走向、灾祸何时发生怎么

原文发布源头：xiyushe.org

结束，其实都是时代背景资料中可见的部分。

但如果你这个角色不是被设定为来体验大富大贵的故事，那不管你怎么求，都不会对你透露这些信息；相反，如果你是被全我安排来体验黄粱一梦的，那即使你不想要，也会莫名其妙地成为幸运儿。

当然事无绝对，有些人可以透过滞留灵拿到一些本不属于自己的启示，然后获得意外财富，让自己陷入更深的物质陷阱。这样寅吃卯粮的手段，其实的搬运之法，就是杀鸡取卵、拔苗助长，把自己后半生的能量集中绽放在当下，把自我累世的觉悟都一口气耗光。就好像回光返照一样，把细水长流变成璀璨的烟花。

这有点像现在孩子们玩游戏：透支父母的存款，给自己的游戏角色买皮肤、买武器、买装备，让自己在虚拟的世界中有更多的金币、酷炫的形象、排名榜的名望。看似一时呼风唤雨、高光闪亮、勇猛无敌，其实“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电”。

将有三位男士特别参与你们的会议，其中一人比其他两个年轻。我相

信他们会让你们读一本书，并会约你们见面。正如你们猜测的，你们选择伊斯博士绝非偶然。这次的情况会好得多，因为在过去的情况中，他不是没兴趣，而是没时间。在你们的日常生活中，确实会有一些从现在开始的变化，你们都在潜意识中为此做准备。

变化不会突然出现。这只是一个缓慢的开始，但已经迈出了最初的步伐，最初的计划已经完成。它的发展甚至比我预期的还要好，我们自己的资料现在将真正开始发展，因为我们有足够的背景知识，使我们能够涉及在早些时候无法讨论的主题。但我们计划的第一部分已经以许多其他方式完成了，这与能力的发展有关，也和我们现在形成的完形发展有关。

角色我在人生故事线上的经历犹如铁轨上的火车，一旦在某个岔路口做出了选择，后续的一段故事情节与发生次序是固定的景象，直到下一个抉择点，可以在同时性中被高维提前预览。整个世界与和你将会互动的那些所谓的其它人物，其实都是你自己这个故事线中的相；整个世界与这些背景人物，可以被一次次地激活使用，展现成“真实”的经历。当然这些背景资料里的人物们，是没有自由意识可言的，不然剧本就无法被按照既定的要求与既定的路线发展下去了。这一点很

原文发布源头：xiyushe.org

好理解也很难理解。

从一开始就必须发展鲁柏的能力，同时还不能忽视他的自我。

他的自我确实很健康而有活力，但却很顽固。不过，就我们的目的而言，这其实是很好的，因为他正在学习如何有效地在物理环境中运作，同时又能在内在实相中进行操控。

坚定不移百折不挠的品性，敢于提出质疑、不盲从的品性，都很好，但也都会成为问题。这两种品性，可以帮助沉迷幻境中的人看到多元实相，并在得到大道契机后勇猛精进；但也可以让走上大道后的人陷入疑、慢的摇摆，或在某种偏执的歧途中无法回头。

所以可见，始终保持相对开放的心态，让自己不被成见束缚，可海纳百川、融通无碍是一种相对中正的平衡。可以审时度势、变通摇摆，左右脚换着走路，不固化行为模式，但又不失远大目标，不计较一时的变通，又不失本心所向，才是真正的韧性耐力。

变通的能力反映出心智的水平；

秉持大方向的毅力反映出神魂的水平；

可持续的后劲多少反映出精神力的水平；

可及时放下面子、做出自我调整的魄力反映出人格与角色我配合的水平。

Y4-3-168.3

这是一个困难的过程，在所有情况下，在所有这种性质的发展中，都不能试图压制自我，因为这样会导致精神分裂和定向混乱。鲁柏的能力现在已经开始发展。我们确定了自己的基础，这是非常必要的。

现在我们可以很快开始我们计划的其他方面，即第二部分。约瑟，你对这个计划并不陌生，鲁柏也是。你自己的内在知识是非常充分的。鲁柏的独立自我在这里是我们的强大帮手，因为既然我们已经考虑到了它，它允许我们在自动保持整个人格的良好平衡的同时，还能有一些自由度。

他的能力确实会有很大程度的提高。你们自己的力量、平衡和内在能力，为我们的工作提供了很大一部分心理环境。你也在行动，因为你既提供了额外的能量，也帮助鲁柏接收这些信息。我答应过你们，我会更清楚地解释你们的能力及其在我们行动中的作用。

如果你们还记得，去年我提到蓓·加拉格，我知道这对夫妇具有特殊的能力，可以在这里帮助我们。

很快我们的另一位客人会得到一些问题，而不是答案。我们将提供问题，她来回答。她提问的方向不对，因此这些答案对她没什么帮助。

关于这样一个完形的构成方式，我们还会有更多的内容要谈。

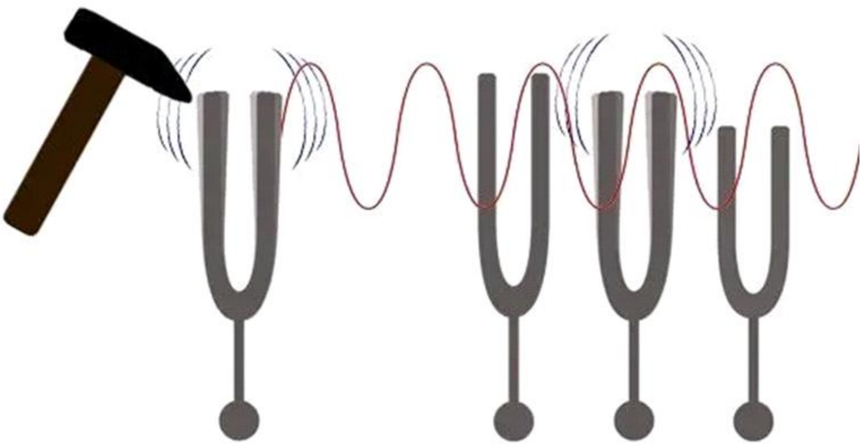
在修习与内我或高维意识沟通的初期，个人的能量储备经常很难维持意识通道的稳定与意识频率强度的稳定。这时如果有志同道合且认知水平近似的多人共同把能量串联起来，可以维持通讯能量强度更长时间，稳定意识频率聚焦在所需频段，相互分担能量消耗。这样的组合最好是相互信任、彼此了解的夫妻或多年的挚友。当然再次强调，参

原文发布源头：xiyushe.org

与人的认知水平、能量水平、意识频率认知水平都要近似，才能形成合力的共鸣。要知道不同质地、品相、大小的音叉是无法形成共鸣共振的。

其实说白了，我们与高维意识的意识信息互动，其本质也是一种意识共鸣。所以通灵者作为信息的管道，其意识通透程度决定了信息解码时扭曲的多少，其自身知识储备的多寡决定了解码信息时可用转译词汇的精准程度。角色我的知识储备越少，转译过程中表达的精确度就越低。

最后，传译者作为管道，自身的宗教信仰会添加不必要的扭曲，影响信息的中正程度和表达时的误导趋向。最重要的一点就是，作为管道的通灵者自身当下的自我意识频率，其角色我的意识频率高低、角色我与内我相互配合程度的好坏、人格本体的神智成熟度，三者综合素质决定了其利用潜意识通过意识连接到的意识体，处于哪一个维度水平与意识频率状态。毕竟说到底，都是意识能量频率的共鸣。通灵者的神魂与角色我的成熟水平决定了其会与哪个层次的“存有”形成意识共鸣。可谓是，鱼找鱼虾找虾，乌龟找王八。



（根据赛斯的说法，洛琳并没有意识到她显然一直在考虑的问题，尽管她说她意识到她对赛斯资料有一些想法。）

我说的不是具体的问题。我并不认为我们的客人有一份从一到十的问题清单要我来考虑。

我说的是我们的客人向自己提出的问题，这些问题是她潜意识里希望我回答的。我们将在另一个场合再讨论。

意识体本身的思想多数都是以意识波的形式直接对外开放的，所以意识体之间是不需要语言的，大家相互交流彼此都是直接意识互读。所以意识体基本不会相互撒谎——谎言与思考谎言的过程，双方都彼此心知肚明，所以毫无意义。那些虚头巴脑的口是心非、言不由衷、两面三刀、口蜜腹剑，在意识体相互交流中很没有效果。

意识体之间可以互相读心，也可以对角色我读心，但多数角色我无法对意识体读心，所以那些尚且保持人心的滞留灵在与人交流时，还是会撒谎说鬼话的，但人无法对鬼撒谎。

需要知道的是，不撒谎并不意味着其言不虚：很多意识体很擅长用不

原文发布源头：xiyushe.org

完整的信息误导别人，这种表达技巧很厉害——它没撒谎，但也没有说出真实的全貌，误导你的思维方向和理解答案。

说到读心，其实不止你现在怎么想的可被对方了知，一切你的记忆、甚至你自己都不记得了的记忆，意识体都可以从你的云端信息库中读取。所以有些好事的滞留灵，可以随意幻化形象，扮演成你认识或熟识的角色形象、说出你记忆中的事情、做出你记忆里那人的动作。语气与动作、形象与气质可拿捏得惟妙惟肖。

很多接引灵来接人回去的时候，为了直接获取信任，就会化成你在意的家人、尊长、神佛等形象；同样爱使用这伎俩的，还有想要有所图谋的滞留灵们。

这里有几点关于你们这次旅行的建议。首先，尽管我之前说过鲁柏不应该休假，但在许多方面，他实际上并不会度假，因为他将有很多事情要做。

约瑟，对于你的好哥们儿比尔，你们两位也可以提供帮助。我建议你们跟他谈谈，如果必要的话，我们可以为此上一堂课，如果情况符合我们的目的。

我看到你们是一个四人组。如果有五个人，第五个人将是一名女性，而该组中的一名男性以后将对我们有所裨益。我为我们在如此短的时间内取得的进展感到高兴。我们做得很好，特别是考虑到这种冒险的基础如此重要。我们现在可以放心前进，相当肯定鲁柏足够强大，能够承担这个责任。这对他来说是非常值得的。

很遗憾你们最近要准备旅行而必须分心。然而，约瑟，这也是值得的。

我借此机会谈谈这些问题，因为我决定这次课不涉及任何复杂的内容。我也会给你们更多的休息时间，因为我再次意识到你们需要保留一些能量。不过，我们的资料现在大体上可以扩展了；事实上，尽管并不总是如此，我们的课可能会增加一些额外的维度和视角。

我期待着见到这些杰出的人物。

我建议大家休息一下，因为我不会提前告诉你们这次旅行要发生什么。你们还有很多事情值得期待。（休息）

和往常一样，我发现自己对你们（休息时）的讨论感到惊讶，而我似乎总是潜伏在这些讨论的阴影中。

正如你们所知，我是一位相当幽默的绅士。但总有一天，我们会开些不是针对我的玩笑。你们还没听过我笑呢。不过，可以根据情况安排；因为除非有值得笑的事情，否则我是不会笑的，我们可以安排一个善意的、无伤大雅但却很有趣的笑话，而且不伤害任何人。

只有当我不涉及我们厚重的资料时，我才能朝这些方向思考。我们计划的第二阶段将包括明确扩大我们一般资料的范围。它将显示我们允许自己运作方式的扩展。我们将有更大的自由度，这是好事。

在很大程度上，鲁柏已经建立了信心。我们必须慢慢来，尤其是在开始阶段，因为如果我们的基础不牢固，我们将永远无法取得进展。整个冒险就会失败。在这些问题上不存在命定。我们的事业并非命中注定，它代表着能量完形以非常自然的方式聚集在一起。然而，我们必须以这种方式相遇，而不是发生冲突。

许多节课前，我们谈到了穿透性，我说过，真正的穿透不是透视的能力，而是穿越的能力。（参见第 1 册第 12 节。）

原文发布源头：xiyushe.org

能量在所有领域和系统中穿越流动。你们正在使自身的能量能够也存在于其他系统中；从能量和行动的角度简而言之，我们参与的是能量从一个系统移动到另一个系统时的穿透行动。

我知道很多学习灵性的爱好者非常渴望尽早打开自己的内在感官，直接体验与内在神魂或与意识体形成沟通。但我要强调的是，在这个过程中一定不能急于求成。自身的理念认知、知识储备、见识学问、心境状态，都要先做到三正道的平稳状态。

如果贸然打开自己的意识通道，而自己的意识频率还未能进入到高频高能范畴，自己的能量水平也是起起伏伏的，那很可能你引来连接上的意识体并非是什么仙圣，而是伪神。当知请神容易送神难，临时抱佛脚，出了问题再找大师救命或挽回损失，往往已经来不及了。

这并不是在任何时候都能做到的，但自我通常既不会意识到能量的运动，也不会意识到所涉及的其他系统。在我的帮助下，通过你们自己的能力以及一部分碰巧有利的环境，你们能在一定程度上将这种流动的体验添加到你们的本性中，并将这种知识传递给有意识的自我。

我们稍后会更深入地讨论这种意识穿透的流动性，因为它在所有系统中都起作用。没有它，你们自己的物理系统就不会存在。当我们理解了能量在行动中的本质和行为，并将其应用于人类人格的流动性时，像我们这样的课就会被视为理所当然，尽管我承认这需要一段时间。

（注：课结束后大家就赛斯的口音特别是“命定”这个词的口音展开热烈讨论，比尔对语言稍有研究，提出很多不错的观点。这时赛斯再度穿透过来——）

我不会耽误你们的。不过，我看到我们的团队将有一名耶稣会成员。

我将从各个角度被讨论和审视，就像中世纪的修道士一样，大家会好奇我是否能穿过针眼而不被卡住。我确实受宠若惊，正如鲁柏所说，换个角度看问题是件好事。

我们的耶稣会成员求知若渴的精神确实令人耳目一新，而且这种探究对他自己也有好处。他提出了几个很好的观点，他还会发现更多的观点。我喜欢这位耶稣会成员；为了鲁柏的益处，我确实要告诉你，约瑟，你给我画的画像，非常出色。

我知道鲁柏会从画像认出我，而且命定这个词发音是命定。

（赛斯-珍用一种奇异的口音打趣这个词，引起了大家的笑声。）

现在，我将正式结束这堂命中注定的课。我本可以继续，但是我天生就有副好脾气。我会另外找个时间，给我们那位耶稣会成员一些颇具命运色彩的主题去思考，也许我们会问他一根针尖上能容纳多少溃疡。我以命定的方式给你们所有人致以我最真挚的祝福。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-3-169.1

第 169 节

前情摘要：

我建议想要摆脱疾病的人，不管什么时候，只要条件许可，都要读一读我们的资料，因为转识即转运，百病全消的基础是你不再给它们继续显化成实相供能。光是想想或说说是没用的，如果不能理解其中的道理，心里或口头说“信”，只是在骗鬼，却骗不了自己，更别说言出法随了。

过两天你们会面时会有三个人一起加入，是三位男士，其中一人相对年轻。你们会读一本书。你们此刻选择了伊斯博士并非巧合，一切所谓的未来其实都早有安排，这件事情现在发生会好很多，在过去的环境中，他的时间线无法与你们重合。事实上，你们的生活方式，有变化正在展开，而你们俩潜意识上也正在为后续的情景做准备。

变化不会突然显现，序幕会缓慢地展开，但铺陈的导引已经完成。其发展的程度比预期的好，精深的核心资料在日后会真正地展开，成为序幕后的第一篇正文，导入那些先前不可能被理解的实相主题。计划初期部分已经完成，能力获得发展，达成完形的可能度在增加。

鲁柏的能力必须进一步发展，他的角色我也不能被忽略。身心灵三者不可偏废，精气神三种能量也需要保持充盈。角色我的肉身健康与精

力充沛是完成任务的关键。

珍的这个角色我有固执的倾向，这种执拗的性格用好了是坚韧不拔的品性，用不好就是冥顽不灵的抵抗。鲁柏正学习如何在物质环境中与内在实相内操纵自己的倔强，良好地有效地运用这品性需要大智慧。

我们很快就可以开始进入正题，即第二部分。约瑟所演绎着的罗，你不熟悉这个内在计划，事实上鲁柏也不知道上边的安排。你俩已有的内在知识相当充足，鲁柏在这里是我们强而有力的合作伙伴。从上头考虑利用你俩完成此任务的那时起，就给我们留下了较大的自由发挥空间，同时也帮助自动维持其整个人格的稳定平衡。

鲁柏的能力确实在日后会得到长足的进步，你自己的力量以及内在能力在帮助维持平衡，这营造出了大部分的心理氛围，让我们可以在里面运作。约瑟也采取了行动，提供了额外的能量，帮助鲁柏接收这些超频高维讯息。我答应过你们，我会更清楚解释你们俩能力的本质，以及这些能力在我们计划中扮演的角色。

我们的见证人和推广人，蓓•加拉格，这对夫妻也是计划中的一部分，也有特殊的超能力可以帮到我们。我们的访客马上会提出一些问题，我将提供答案。不过她问题的思考方向有错，所以答案对她也没什么帮助。我们的访客不会问一连串的问题，所以不需要我去思考。她自己的那些问题，是她潜意识上希望我赛斯回答的。

原文发布源头：xiyushe.org

约瑟，你的好友比尔，我建议他来听听我们的课，你俩都会受益。其内容是符合我们预期目标的。他要真的采取较为实际的行动，而不是光知道了些资料上的道理而已。

我们现在是四人小组，第五个人会是女士。这个群体中的某位男士，在日后的剧情中会对我们计划的进展很有帮助。我真的很高兴，我们在短时间内达到了这样的程度。做得很好，这冒险计划开头的基础非常重要，我们现在可以继续往前走，走得更远。

鲁柏的意志够坚决，足以承担这个重责大任。她这么做真的很值得，约瑟，你这样做也很值得。我们的资料日后会扩展到更深远的领域中，但你们需要更精纯的能量。我们第二阶段的计划会增加资料的广度。我们会讨论更玄妙的话题。

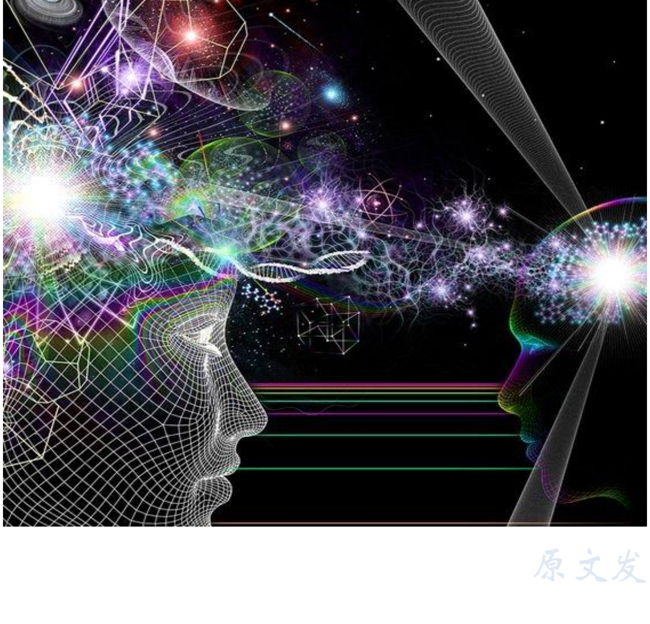
鲁柏已建立起非常大的信心，我们必须慢慢进行，特别是在一开始的时候。因为如果我们的基础不够扎实，就不会有后续的进步。透露多维实相是一个冒险的计划，我不希望它失败。这是一种拓新，没有所谓的命定，冒险的计划并没有注定的必然。这计划代表了能量完形以相当自然的方式聚集在一起。我们必须以这种不会彼此冲击的方式相聚。

我们很久以前就谈过意识信息穿透多维实相的问题，我说真正的穿透并不是看穿，而是穿越。能量波可以穿越所有场域和所有系统，你们可以认知到自己的能量在其他系统之内也是存在着的。如果只就能量

和行动来说，当能量从一个系统移动到另一个系统时，就涉及到了意识在不同位面中的穿透动作，其结果就是意识穿越。

这种现象并不是时时刻刻都在发生着，角色我并不是常常能意识到这样的动作在发生，也不能意识到其他平行的相关系统真实存在。透过你们自己的能力，特别是透过恰巧有利的环境，你们或多或少可以在我的帮助下，将这种穿越的移动经历之经验纳入到你们有觉知的记忆中，并将所获得的讯息转达给有意识的角色我。

后面我们会更深入关注这种穿透性的意识移动，它在所有系统之内运作着。没有了这种透射的投射，物质系统就不会被显影成物质存在。一旦了解能量在行动内的相关本质与其作用，将这能量的本质与作用应用在人类的人格上，跨维度移动穿越平行层，这样匪夷所思的可能才会被视为理所当然，虽然我承认理解与做到这样的超能力需花一点时间。



原文发布源头：xiyushe.org

最后，我不是要阻拦你们，不过我知道我们的群体中将会有一个耶稣教的信徒。人们会从各种角度仔细讨论我，就像中世纪的修道士一样，试探我能不能站在针头上。是时候改变一下观点了，这对你是好事。

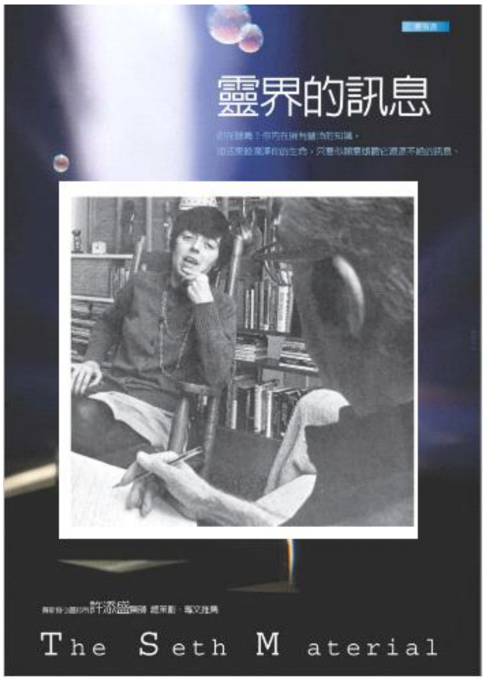
我们的这个耶稣教信徒爱追根究底，这对他自己很有帮助。他提出了几个非常棒的观点，而且还继续会有新发现。我喜欢这个耶稣教的信徒。有信仰是好事，但能跳出故有认知、接受多维实相的知识则对自己的成长会更有帮助。

Y4-3-169.2

第 169 节 与伊斯博士对话

1965 年 7 月 12 日 星期一 下午 1:37 计划外

（应纽约州奥斯威戈大学学院伊斯博士的邀请，我和珍参加了在该大学举行的催眠研讨会。以下按珍在 1970 年出版的《灵界的讯息》里的称呼称伊斯博士或伊斯。



〈自序〉你们以前活过，将来还会再活
第一章 我们结识赛斯
第二章 约克海滩的影像——「片段体」人格
第三章 赛斯光临降神会——一副「新」的手指
第四章 「赛斯之音」
第五章 心理学家的一封信使我心神不宁——赛斯的再度保证
第六章 赛斯会见一位心理学家
第七章 「出体事件」——我跳进一辆计程车而我的身体却留在家里
第八章 一年的考验——赛斯「看透」信封并给罗一些艺术指导
第九章 一位心理学家与赛斯谈存在——又一次「出体」
第十章 物质实相的本质
第十一章 转世
第十二章 再谈转世——死后与两世之间
第十三章 健康
第十四章 梦——假魔——疗癒梦
第十五章 可能的自己与可能的实相系统
第十六章 多重次元的人格
第十七章 一个「未来的」赛斯——赛斯课的起源
第十八章 神的观念——创世——三位基督
第十九章 内在感官——何谓内在感官以及它们的用法
第二十章 个人的评估——赛斯是谁或是什么

会议从 7 月 9 日周五晚上到 7 月 11 日星期天，晚上结束后，我们去伊斯博士家拜访他。此前罗寄出部分赛斯资料和内在感官及内在宇宙基本法则的目录清单给他参考，他说也已将这些寄给另一位医生朋友。

题外话：正如赛斯在 7 月 7 日第 168 节所预言的，珍和我在研讨会上确实发现我们与三个男人有一些交往，两位是五十多岁的医生，另一位是学院的心理学教师，大概三十多岁，他简单翻阅了一些赛斯的资料后宣布这是一个聪明的精神分裂症患者的作品。这让珍很不高兴，但她很快恢复了过来。周日晚上的拜访中伊斯博士轻而易举地推翻了这位年轻心理学家的判断。

原文发布源头：xiyushe.org

如赛斯所说，我们会跟人约见面。周一我们和伊斯博士在学校附近喝咖啡。他问我们是否读过麦尔斯的《人类人格》，我们也在大学书店买了两本伊斯博士的书。午饭中谈及通灵问题，珍感到心神暗示，说赛斯可以上一节课。伊斯博士提议去他较私密安静的办公室进行。这是我们第二次在外面上课，虽然珍有点在意，可又觉得这样才能最好地表达赛斯内容。本节前半部分是照常笔录，后半部分是赛斯与伊斯的自发性对话记录。）

我向伊斯博士致以问候。

我们在这里上课确实受到人类局限的制约。然而，在人类的局限范围内，确实有很多事情可以做。

我的领域是教育，我特别关注的是人类人格的能力，希望能够得到理解和研究。因为这些并不是突如其来的非自然现象。

我们所面对的是人类与生俱来的人格能力，无论这种人格能力是否集中于物质层面。但我确实意识到将会遇到的困难。感谢你的兴趣和关注。鲁柏有时态度比较固执，这让我有些为难；但我们也必须考虑到这一点。

我将在我们目前不得不面对的限制下，看看能做哪些实验。在今后的定期课上，我将努力以更具体的方式讨论在这里能做什么、不能做什么。我们可以做很多事情，也有很多事情做不了。但既然我们了解了潜力和局限，那么我们确实尽力做到物尽其用。

我常说这句话，但这是我们第一次见面：我确实不是在深夜里出现的朦胧的幽灵。我只是一个不再受制于你们的物理法则束缚的聪明人格。尽管如此，当我必须向自大的傻瓜们证明我们、你我所知道的东西确实存在时，这些就是限制。

考虑到我们的情况，我将认真努力地做我能做的事情。我们不必担心

与我合作的人格，因为我们之间已经有了某种默契。我的合作是值得信赖的。这一切当然不可能一蹴而就，但我们将开始行动。

我很高兴能直接与你交谈。请原谅我的不谦虚，在我们的资料中，有一些提示和具体的意见，指明了我们可以开展工作的方向。如果我面对的是一个不愚蠢而且思想开放的人，我会非常乐意为我们的共同目标而努力。

为了鲁柏和约瑟的缘故，我一直在保持分寸。我不会公然反对那些没有想象力、只抱着自己眼前那点儿实相的人，但如果一起合作，我会保留对他们说我想说的话的特权。否则，我将在适当的礼仪范围内工作。如果他们愿意和我打交道，我也会跟他们合作。

我不会耽误你的时间。和我一样，你也是个大忙人。但我会看看能做什么，我们会按照这个思路工作，同时也会考虑到潜在的、相当人性化的限制。

祝大家下午愉快，感谢大家给我这次小范围讨论的机会。由于离其他办公室较近，我尽量控制了声音。向大家致以最衷心的问候。

（1:05 结束。伊斯博士说珍的声音有些不寻常，问珍能否记得所讲内容、是否疲惫等，说珍是轻度出神状态时的自动讲话。接着继续谈到午餐时的科学证明相关的主题，也正是这个话题引出了赛斯这节课。1:59 赛斯透过来，和伊斯博士开始对话。）

我不会耽搁大家。不过，主要还是要允许自发性。这样才能获得博士你所关心的证据。然而，如果我们过分关注效果，自发性就会消失。自我就会出现，我们就会迷失……

（伊斯博士：没错……我们必须谨慎行事，不要强求….）

正确。这样才能达到我们想要的效果。

原文发布源头：xiyushe.org

（伊斯博士：我不太懂，赛斯……，自发性很重要……）

这是我们的通道……如果有物体穿过，如果有证据穿过，它就是从那个通道通过的。

（伊斯博士：是的……问题在于我们人类的局限性……在这里我们的方法论对我们很重要……如果我们要让别人听我们的话……）

我们将在定期课上谈到这一点……如果你们和其他人都能明白，这些局限性的存在只是因为你们接受了它们，那将是大有裨益的。

（伊斯博士：是的……）

我现在不会详细讨论这个问题。我们将在这些限制内开展工作，看看我们能做些什么。人类并非天生受限……正如我经常说的，清醒状态和其他状态一样，都是一种出神状态。在这里，我们只是将注意力转移到其他渠道。我们所需要做的就是转变注意力……只需考虑所有类型的意识都是出神状态……意识就是自我关注的方向。

自我能力极限的高低，取决于自我信念中认知的格局。比如多数人认为不呼吸几分钟内就会死去，所以在冥想时，突然发现自己一两分钟没喘气就会惶恐着去有意识地吸气。有记录的无装备深海潜，在剧烈运动的情况下，不呼吸可长达将近 14 分钟；世界上可考的最长断食纪录是 382 天——其实很多时候是故有认知在局限你的能力上限而非身体，是个人的已有知识限制了你的想象力。当想都不敢想时，就更别提去尝试着做到了。

其实就连死后这样的认知自限性还会持续存在：滞留灵作为意识体，拥有很多心想事成的能力；但多数生前就被认知局限住了的人，死后

还会继续被困在角色我的固有认知中，比如，要饭吃、要钱花、要衣服、要修墓、要祭拜等等。真是活得稀里糊涂，死得晕晕乎乎，生前一场春秋梦，死后接连梦春秋。

不可试探你的全我，它不会为了证明其存在而成为变戏法的小丑。它会在人格需要时给与引导与帮助，但不会在角色我需要时，粉墨登场咿咿呀呀地为你提供神魂存在的证据。如果角色我强行渴望表现出内在神魂的戏法，那参与表演的多半都是角色我的潜意识，和神魂无关。

睡眠时的经历我们叫做梦，其实醒时的状态就跟其他任何状态一样，都是在人格出神状态下的梦体验，只不过做梦的并非是角色我。而这个角色我不过是人格在梦宇宙中的一个梦体验，我们在这里只不过是把人格的注意力焦点，从这一位面切换到了其他频道而已。

（2:03 珍睁开眼睛，我们讨论了一些基本问题，包括赛斯课的基本情况，通灵领域的研究和证据等。2:25 继续。）

无论我们的特定兴趣是什么，我期待与您进行一些非正式的长谈……和你一样，我也是独立的。我们有许多共同的兴趣领域……人格应始终被视为行动的模式。它从来不是固定不变的。当你试图干预各个层次时，你就改变了它。当你敲开一个鸡蛋去发现里面有什么时，你就毁了这个鸡蛋。要探索鸡蛋内部，还有其他方法，而且并不难…..伊斯博士，你有着那种对我们这里的工作非常有益的思维方式。我们不需要锤子来敲碎蛋壳。我脑子里有货，但我不需要锤子来敲开它。

原文发布源头：xiyushe.org

（伊斯博士：我们会对此有所了解的……我是人类，我需要学习……需要证据。）

你的态度可能会让我们得到一些证据。但那些说这不存在的人是永远得不到证据的。我们所有的证据都不会是含糊其辞的。如果我们成功了，其中一些证据会是明确的。

（伊斯博士：我们已经掌握的一些证据很难否认......我们必须对这些事情进行系统的调查。）

我之所以不倾向于营造降神会那种氛围，并且避免张扬的迷信表演，这就是主要原因之一……我们有一些对我们有用的因素，将来还会有更多。

（伊斯博士：这让我有些应接不暇了......我需要时间考虑我们能做什么。你的想法是什么。）

我们一定会朝这个方向努力的。在我培养鲁柏对这个方向的接受能力期间，可能会有一些时间差，但我预计不会有什么困难。我的界限与你们的不同......我们会试试看我们能做到什么。

观察带来坍缩，而坍缩令多元实相变成被确定的唯一。确定性中的是与非令实相失去在同时性中的全然，被片面认知后的“所是”无法体现出全然中的真实。每个观察者依据自身的内在能力去感知全然中的多维实相，一个内在感官被自我封闭了的观察者，是无法感知到多维多元实相的。就好像一个瞎子说“你让我看到了，我才能相信这世界是存在着的”——不相信就看不到，看不到就不相信，多么有意思的一个怪圈啊。

真相隐藏在同时性中，只有把观察的尺度拉远，利用多重视角的交叉视野，在持续的观察下，才有可能了解到未被感官剪裁的多维实相。

Y4-3-169.3

（休息期间伊斯博士和珍谈到她的声音效果）

过去，我看不出有什么必要用任何特殊效果来主导这些课。这不是我的主要关注点。不过，在我们的课上，我会尝试使用各种效果。例如，特定的声音效果：这并不难，也不能证明什么。这能证明什么呢？

（珍的声音短时间内变得更加有力）

（伊斯博士：你说得很对。）

为了自娱自乐，我有时也会使用这种小把戏。这些效果有助于增强鲁柏的信心……我并非自大狂。这种声音可以在任何时候出现，但它并非你关心的那种证据。

原文发布源头：xiyushe.org

（伊斯博士想要一段声音效果的录音带。）

为了表示我们的诚意，我们会给你这种声音效果的录音带。这是为了表达我的善意。然后，我们将考虑更严肃的可能性，就证据而言。

（伊斯博士：好，只要不影响你的计划，赛斯。）

我们会考虑如何在物质环境下工作。我也希望利用我可以使用的潜能。我有点狡猾，会巧妙地规避麻烦。在我们的行动范围内，我们的确会尽力而为。我习惯了在不破坏的情况下打开鸡蛋。

（伊斯博士说赛斯的心智非常成熟能干，拥有极大的洞察力。）

我是一个出色的雄辩家，在任何对话中都能应对自如。请原谅我的不谦虚。我可以和你那位在纽约的好医生一较高下，我可以替你跟他说道说道……我也知道自己的局限性，但我对人际关系有很强的回应能力。

（伊斯博士：你太逗了，赛斯。）

我得承认，我对我们的讨论感到非常高兴。咱们两人的反应都让我感到很有趣……这是我第一次有机会与你交谈……过去，我从来没有为获得证据而刻意做什么安排。

（伊斯博士：你可以照顾好自己）。

我们都必须照顾好自己；我知道我在和谁打交道。

（伊斯博士：我们会更熟悉的。）

我们会的，我们还为今后的会谈做好安排。

（伊斯博士说珍在使用赛斯的声音时没有明显疲劳的迹象。）

声音的增强不会导致疲劳。从来没有。而且，这并没有侵犯鲁柏。与我一起工作的这个人格是聪明的。出于我稍后会解释的原因，我需要与一位既聪明又有直觉的人格合作。我不想把他的自我推到一边。我没有必要也不想把现有的人格推到一边。我们相处得很好。

关于人格还有很多值得研究的内容。从你的角度来看，可以获得的信息几乎是无限的。关于感知其他实相，还有很多东西需要学习。出神状态只是一个开始。自己是由行动构成的。教会自我扩展是最重要的，方法也不难……这正是实验的有趣之处。这并没有超出人类的能力。人格的结构使之成为可能。

东方人对此了解更多，但他们对人类的生存条件视而不见……他们生活在贫困和肮脏之中，而这本不必要。可以实践这些扩展的实验，我很乐意与你一起讨论……任何聪明的人格都可以做这些实验。

（伊斯博士：这里有一些非常有趣的可能性.....。）

利用冥想可以激活潜意识通道，利用解离的技巧可展开多维视角。在出神的心流状态中，可以锻炼如何利用内在感官的能力，而有效且无扭曲地使用内在感官可达成与神魂、人格、全我的意识沟通。这一步步做下来其实不难，最难的是透过学习理解这可能性确实存在。

东方人对这些技巧与理论的了解，远比欧美早数千年；但随着灵性知识的宗教化、宗教的政治化、帝制政治的独裁化，整个人文社会环境在不断退化与腐化。在上世纪六十年代时，二战结束后的朝鲜战争、越南战争，持续让亚洲各国民生涂炭。而无产阶级共产主义的唯物主义信仰在那个时代成为主流思潮与认知核心。

原文发布源头：xiyushe.org

我面对的是各种可能性，你也一样。

（这时伊斯博士问赛斯关于带其他人来上课的可能性。）

我们不能和过度轻信或过度怀疑的人打交道。介于两者之间的人会很有助益。

（伊斯博士：是的，我同意……。）

我没有异议，只是我们不能和轻信或过度怀疑的人打交道。轻信者比怀疑者对我们的伤害更大。

（伊斯博士再次表示同意；而赛斯-珍的声音一开始就很强烈，带有一丝嘲弄的假装恐惧的口吻。）

在这种可能性面前，我真有些怕怕。过度怀疑者，我基本还能应付；但对于轻信者，我却无能为力。我们确实要在任何时候都尽量做到有理有据。我会变得不耐烦。这是我自己的特点。我尽量不让它左右我的人际关系。

（伊斯博士：我会尽量小心……（带人听课）这件事还是循序渐进地来。）

听风就是雨的人，虽然很容易接纳一种新的观点认知，但因为匮乏自我判断力与可持续性，所以很少有在认知真相后可坚持不移的跟随能力，更匮乏自主探索的精神。这类人上头快，但也冷却得快，不断地在各种阵营中转变，听谁说点什么就朝三暮四没有主见，更很难精进专一地达成某些深入的成就。

一个很谨慎的人，在开始阶段会非常小心地审视新的领域，但这种态

度至少是用心了的。一旦这样的人透过系统的学习，理解到资料的合理性与可信性，就会认真地对待这些素材，并会肯于持续地钻研下去，逐步深入到更精微的形而上意识层面。

不用太着急。我们将继续……我已经打好了基础。

（伊斯博士：埃尔迈拉离这里有 120 英里远，太糟糕了......你们没有电话.....。）

我们可能会发现这不是什么大问题。还可能对我们有利。

（伊斯博士说他一直在考虑公开这些资料可能会给我们的课带来的不利影响。）

我有些担心。当鲁柏的书出版后，我们的课就会众所周知。我们过去没有遇到过这种情况。我无意以任何方式指导鲁柏的著作。鲁柏在书中所说的一切都由他自己决定，因此我们必须应对结果。

（伊斯博士：我可以帮助鲁柏解决这些问题......有些人在这个问题上很生气。如果你们没有准备好，批评可能会伤害你们......但我们可以无视这些批评。）

你的态度和我很像。

（伊斯博士说我们最好采取不否认的策略，对批评置之不理，走自己的路。我们应该避免让个人参与这方面的论战，不要卷入其中；就像他一直以来走自己的路一样。珍作为赛斯，专心聆听，她点了点头。）

不被理解是一件很正常的事，被误解其实很寻常。交流其实多数时候都是自说自话的独角戏——观察者接收到的信息、理解到的实相，

原文发布源头：xiyushe.org

只是其自我扭曲后的所谓真实，与表达者在说什么其实真没多大关系。每个人只感受到了自己滤镜后的世界，仅此而已。

所以每个人所在做的言行、所经历的思想，其实都只针对自己。岂能尽如人意？但求问心无愧。

过这一辈子时，如果你都是为了所谓的别人而活，活丢了自己，是很可悲的；但要是只为了自己而活，活丢了良知，则更可悲。人格确实始终只活在被电子矩阵生成的梦世界里，在自己经历的这部历史剧中，说白了其实只有自我，甚至连角色我也是伪装层的产物。但从另一个角度上说，这个世界中所有的一切都是你，包括所有与你有接触的人，甚至花鸟鱼虫。没有一样不是被你的意识投射出来的，包括这个所谓的自己。

所以我们要知道，被误解与误解他人，甚至被整个世界误解与误解整个世界，都是角色我自身无可逃避的必然。可感知信息的局限性、被感知信息的扭曲、感官可感范围与认知理念的狭隘，都是扭误形成的根源。所以少说他人是非，始终做好自己就好了。因此在谚语中有“来说是非者，便是是非人”的说法。

不被理解、被误解、不被认同、被排斥，其实这不是什么匪夷所思、让人想不明白的事。当你理解到，每个人只能也仅能看到自己滤镜中的实相后，也就能理解自己的自限性与他人的自限性是怎么相互驴唇不对马嘴地在鸡同鸭讲着各自的道理了。

是的，但你不得不忍耐很多，这真是很遗憾。你自己的潜能本应得到更大的发挥。人类的人格不断地让我惊奇、让我发笑，也让我彻底倒胃口。不懂装懂的人往往得到更丰厚的回报……请原谅我的长篇独白。

（伊斯博士：不，没关系，这给了我一些洞见……让我知道自己在和谁打交道。这本书会受到批评……一连串的批评。这是没办法的事……但必须让鲁柏变得不易受影响……

伊斯博士接着说：类似周六晚上与年轻心理学家的会面，我们要避免这样的接触。珍再次点头表示同意，她的声音又短暂地变得更加坚定了。）

这两人的会面确实让他很沮丧。

不过，他很快就恢复过来了。这次经历让他受益匪浅……这是一个实际的例子……如果现在没有发生，以后可能会发生更猛烈的攻击。

原文发布源头：xiyushe.org

（伊斯博士：是的……就权当是缓冲了。）

我特别感谢您的关心和关注。

（伊斯博士说，人们经常受到伤害，而他们本应受到保护。他认识莱恩博士和另一位主任，并对他们的工作方法表示怀疑。）

（另一位主任）过于注重他的个人形象。他不想参与任何可能失败的事情……这是他的担忧。因此他的自我经常以一种奇怪的方式阻止他所追求的结果。他问的很多，但能接收的信息却太少。他会一直这样。

（伊斯博士表示同意。）

在与他人讨论灵性话题时，尤其是在初期，被质疑、被攻击、被排斥、被疏远、被误解、被诋毁，是再正常不过的事了。这种好心当成驴肝肺的事，很让人委屈窝火、愤慨沮丧、挫败。但这种经历是内在神魂成长所需经历的一种必然磨砺，是砥砺自身韧性耐力的锤炼过程。越早经历这样的风波，对自身的成长其实越好。

孔雀爱羽、虎豹惜爪，是无法远飞搏击的。不要过分地爱惜自己的羽毛。一切出于一颗公心，我们的心理才不会变异，动作才不会变形，才能“天下为公”、坦荡其心，以健康的心态、行走在天地间。

立德、立信、立言、立说、立身。

你的莱恩博士有一种柔和亲切的天性。

（伊斯博士再次表示同意。）

这种柔和亲切让人能够随性而为，也解释了为什么他在许多事情上都获得了成功。但由于完全不同的原因，莱恩博士也过于投入，最终的结果是一样的……我们可以取得效果，但实验室的氛围对我们没有帮助。

（伊斯博士：是的。）

现在我让我的朋友鲁柏抽根烟。我自己更喜欢雪茄。

（下午 3:28 结束。

伊斯博士同意赛斯对莱恩博士和另一位主任的简单描述。他说，莱恩博士的温和性格导致他在实验中的控制不够严格，容易陷入一些实验中的陷阱。另一位主任则过于严格。伊斯博士用这些例子指出，在试图获得通灵调查的证据时，正确的方法论是多么重要。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-3-170.1

第 170 节

前情回顾：

伊斯博士在纽约奥斯威戈州立大学举办催眠研讨会，珍与罗去寻求学术社团对自己的认可，并渴望半官方的心灵社团认可赛斯与其资料的中正法统。

研讨会结束后伊斯博士在家中接待了珍与罗，并说已把赛斯资料转交给了堪萨斯州托皮卡市的执业心灵医师德纳·墨菲博士，好透过专业的眼光来品评资料的心灵导向。

赛斯在两周前说的预言，确实如期按照故事线既定的内容发生成现实，发现我们在研讨会中“意外”地认识了三位男士，两位是五十来岁的内科医师，另一位比较年轻，是四十岁上下的心理学讲师，他很快地翻了资料，就断言说这是一个聪明的精神分裂患者写的作品。伊斯博士轻易地反驳了这位年轻心理学家的莽撞判断。

在周一伊斯博士问我们是否读过麦尔斯的《人类人格》这本书。两周前赛斯就曾说过，有人会要求我们念一本书。当话题谈到通灵时，珍表示她感到觉得赛斯可以来沟通，于是伊斯博士就提议我们去他的办公室，那里较私密安静。

赛斯：我们在挑战人类的极限，人类还有很多极限可以拓展。我的领

域是在教育方面，我特别感兴趣的是，让大家了解多维实相和探索人类人格的潜在能力，因为这些并不是无缘无故突然发生的。人类人格天生有各种能力，不管人格是否聚焦于物质。珍有相当固执的个人态度，有时这让我无法顺利表达。

在这个界面中有很多限制，我会看看在限制内有哪些超自然的实验可以展示，我会更具体地讨论在这里什么可以做、什么是不可做的。我们可以做的其实有很多，不能做的也很多。因我对肉身的潜能和天地的限制都了解得一清二楚，所以我们真的可以将我们可行的那部分发挥到极致。

你是第一次遭遇到我：你看，我确实不是个泪眼朦胧的鬼魂，在三更半夜出来吓人；我只是一个不再受限于你们物质定律的聪明人格。为了要向自命不凡的傻瓜们证明我的存在和你们同样真实，这时我必须接受这方天地的物质定律。考量我们的环境，我会认真努力做可以做的。

敞开心扉的彼此信赖无法一蹴而就，我们一起做事，需要彼此建立和谐关系，这极其重要，相互猜忌提防是无法展开深入合作的。我很高兴可以获准与你们直接讲话。每当我跟一个不愚蠢且心灵开放的人格打交道时，都会感到快乐无比。愿我们一起为共同的目标而努力。

对于那些没有想像力、以及除了自己以外对任何实相都没概念的人，我不会公然跟他们唱反调，因为你无法叫醒一个装睡的人。如果我们

原文发布源头：xiyushe.org

一起工作，我会跟他们说出经我选择后可以说的内容。如果他们持有开放的真诚的心态要跟我打交道，那我也会跟他们打交道。

最重要的是必须让自发性被展现出来。博士，你所关注的那种“证据”是可以得到的。但，假如我们太过关注“效果”，那自发性就会消失，角色我会进来表演，我们会因此迷失……自发性很重要。它是我们的门路……如果目标出现了，如果证据出现了，那它就会穿越到那个入口。

（伊斯博士：“的确如此……我们得小心进行，不能强求……。问题是人类认知的自限性，方法论在这里对我们很重要……如果我们要其他人来听我们的资料，需要……。”）

对你和其他人来说，如果能了悟到这些限制之所以存在，纯粹都是因为你们接受它们的缘故。转变认知的前提是开放性的态度，那将有非常大的帮助。我会在此方天地的限制里展现可见证的奇迹，但让我想想能做些什么。

要知道人类并不是天生就受到种种限制束缚的，人类醒时的状态就跟其它任何状态一样，其实都是意识的出神状态，你们把自己显化在这伪装层里，只是意识把注意力的焦点切换到了人格电子层以外的其他频道而已。我们需要的只是切换注意力关注的焦点，只要知道所有各类由人格意识聚焦形成的觉察，其实都是人格的出神状态，即可理解一切所见不过是人格所观面向。

人格永远也从来不是固定不变的。如果你想观察它，那观察的本身就

改变了它。就像想要看到蛋黄的质地与颜色，你就要打破蛋壳的完整度，看到里面有什么东西时，也就等于人为的破坏了它本有的状态。所以只要观察，看到的就不是原有本真的状态。只要观察就必然会诱发坍缩，而破坏其全然的本真。所以任何方式得到的观察结果都必然是一种扭曲后的结果。

开放的心理姿态可以使我们得到一些证据，但那些质疑的人却什么也看不到，认为多维实相不存在的人，依据他们的内在渴望，永远不会见到证据。我们所有的证据都不会含糊不清，如果我们成功，那么其中一部分就会很明确。

我之所以不太愿意营造降神会的氛围，而且避开公然的迷信表演，其主要原因之一就在于此。相信的人不需要证据，不相信的人也看不到证据。每个人都只能也仅活在自己的实相中，而实相中可见什么是自己定义出来的。

（伊斯博士：“这对我来讲太深奥了……需要时间来思考我们能做什么、你的想法是什么。”）

我正在建立鲁柏对这方面的接受度，还需要一些时间来准备。我的能力界限跟你们的不一样……我们会设法发现我们能做的是什么。过去我看不出有什么理由必须要以任何特定效果来掌控这些课，那并不是我最关注的。不过，在我们的课中，我会尝试广泛用各种不同的效果。举例来说，像这种特殊的声音效果。这不是什么困难的事，但根本不

原文发布源头：xiyushe.org

能证明什么，它能证明什么呢？

我有时候会耍个这样的把戏自娱，为了可以增加鲁柏的信心。这种声音随时都会出现，博士，但这不是你所想要的那种通灵证据。就证据来说，我们会思考更为严肃的可能性，一些可在物质环境中显化运作的奇迹。我们真的会在行动范围内，试着来做我们可以做到的。以不击破蛋壳的方法将蛋黄拿出来。

跟我合作的这个人格很聪明。为了某些我很久以后才会跟你们解释的理由，我必须跟兼具理性和直觉的人格共同合作。我不想把珍的这个角色我摆到一边，我没必要也不希望把目前存在的鲁柏人格摆到一边，我们彼此相处很愉快。

这里有很多关于人格的东西需要学习。从你的观点来看，你能获得的讯息其实是无可限量的。有关如何觉知其他的多维实相的能力，也有很多需要学习的，出神状态只是步入多维实相的一个开始而已。自己是由行动组成，教导自己如何扩展，极其重要，而方法其实也不难。这并没有超出本位面人类能力之外，人格的结构是有可能支撑角色做到这些的。

东方人对这方面了解更多，但他们对于人类存在的状况却一直闭眼不见，现在的他们生活在贫穷与脏乱之中，实在没有理由这样。

对于太容易受骗或疑心病太重的人，我们没必要涉及。中庸的人对我

们会很有帮助。只要不必处理易受骗或疑心病太重的人，其他的我没有异议。易受骗的人对我们的伤害会比疑心病太重的人还大。对于疑心病太重的人，我多少还可以应付；但对于易受骗的人，我可就没辙了。事实上，我们随时都要尽可能试着保持合理的态度。我真的变得比较没耐性，这是我自己的性格，我试着不要让它影响到我的人际关系。

我有点担心，鲁柏的书一出版后，大家就会知道赛斯课的事。过去我们一直都不用处理这方面的事，我没有以任何方式试图为鲁柏的写作下指导棋。鲁柏在书上说了些什么，全都由他决定，因此我们必须处理这方面的结果。

（伊斯博士：“我可以帮助鲁柏面对这一类的问题……有些人对于这个主题会怒火中烧。如果你没做好，他们的批评就会造成伤害……但是我们可以不理会这种批评的人。我们最好采取不否认的策略，不理会那些批评，走我们自己的路。我们应该要避免个人在这方面的争辩，不要卷入其中；就像他一向走他自己的路一样。”）

是的，你抱持的态度跟我非常像。不过得要有相当大的忍受力，这的确令人遗憾。你自己的潜能早就该得到更多的统治权。不懂装懂的人却常常得到很多奖赏……人类人格一直都令我惊奇、令我发笑、也令我十分惊恐。

（伊斯博士：“这资料会受到批评…铺天盖地的那种，没办法…一定要坚守立场，不能被撼动……我们的那位年轻心理学家就是个很好的

原文发布源头：xiyushe.org

例子。最好忘掉这类的事。人们真的常常会恐惧未知，其实这时的他们反而应该要受到保护才对。）

很多人都太在意自己的个人形象，不想卷入任何没把握的事情……这可以理解，尤其是有些身份后的人要担心的事太多。他的角色我让他经常以奇怪的方式防止认知到真实，他总是好奇地问很多，但却不肯真的聆听与理解自己不懂的未知。可惜的是他此生会一直这样下去。

Y4-3-170.2

第 170 节 一节录音课——给伊斯博士证据

1965 年 7 月 19 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（我们上周答应伊斯博士，回到家就会录一节课寄给他。我和珍昨晚练习了一下使用录音机。今晚这节课在加拉格夫妇家录制，他们俩也一起做了见证，过程很顺利。）

晚上好。

今晚我的讲话对象是伊斯博士，至少现在我对他有了一些了解了。

伊斯博士，有些事情我想和你讨论一下，是我们双方都非常关心和感兴趣的事项。

我们首先来说出神状态。例如，让我们考虑一下这个虚构的情境：一个人处于出神状态。他的注意力在某些面向受到严格限制，然而在其他面向却非常集中。

因此这个人几乎意识不到物质的东西。例如，他面前有一张桌子。桌子是真实的，是物质的。在一般情况下，人们可以看到和触摸到它。然而，我们这个出神的人却意识不到那张桌子。在出神的状态下，他正专注于某个我们看不见的物体。现在，请考虑一下：我们将试图向这个没有意识到桌子存在的人证明这张物质桌子的存在。那么，当他以任何方式都没有意识到这张桌子时，我们如何向他证明这张桌子的存在呢？他的注意力都在别处。对他来说，桌子并不存在。我们确实面临一个有趣的两难境地；然而，这不正是你对我的要求吗？我说"你”，只是因为我与你有过接触。我非常了解你的同情和体谅。然而，你让我所处的境况与我刚才描述的境况如出一辙。

原文发布源头：xiyushe.org

在上一节中，伊斯博士用坦诚开放的态度聆听了赛斯信息，但他渴望珍用超自然现象来佐证赛斯的存在与神通。赛斯明确地表示他会尽量在本伪装层天道规则允许的范围内，搞出些令人信服的“证据”来。但这确实有一定的难度。

我们都记得，在之前的见证课中，赛斯表演过让珍变声、改变眼睛的颜色、令手的大小变形拉伸，这些改变确实很惊人，但在“解释系”毕业的各种专家面前，却是远远不够的。

其实问题的难点不在于展现非凡的可能性，而是有三点实际的问题需要被突破：

第一，一个不相信其真实性的人，利用载具的伪装感官，是无法亲眼看到多维实相的。因为在时间的片刻点里，自身在面对同时性中的多维信息时，如果观察者不肯、不愿聚焦到某些显化，它就无法感知到其视野之外的真实内容。而这种源自角色我的拒绝往往发生在“成见”之墙的阴影下，习惯性地全然阻隔内我的内在感官信息被角色我感知为真相。

第二，在为凡夫俗子展现多维实相的超自然显化时，观察者受限于自我的感官敏锐度，就好像你对着聋子吹号角，给盲人看蒙娜丽莎一样。实相中 96%的内容对我们来说都是不可感知的。这些被我们称为暗物质、暗能量，我们不否认其存在，但确实对其一无所知，哪怕它们始终就与我们同在。

第三，每个人都只活在自己的实相中，而这实相中可见的内容，是角色我滤过和扭曲后的产物，如果你抱有“我相信后才开放边界”的态度，那你很难在你的边界内看到不可置信的事情。因为你的自由意识不能容许你的滤过系统显化那些东西。

总结下来就是：你无法叫醒那个装睡的人，也无法为目盲的他描绘孔雀的多彩，即使说了他也理解不了，更不能强迫他摘下致盲的眼罩、绕过他人的自由意识强迫其感知周边的绚丽。

一个小例子：

你在玩网络游戏，你告诉路边的 NPC：这个世界，包括你我都是电子矩阵的杰作。然后对方说：请拿出证据来让我相信，哪怕只有一次，你让我看看你说的电脑主板，或让我亲见流淌着的电子程序。如果你说你来自另一个世界，请让我看到荧屏前正敲打键盘的你也可以。

你的注意力确实集中在别处。你现在就在出神，就和鲁柏现在的出神

原文发布源头：xiyushe.org

状态一样。这并不罕见。亲爱的伊斯博士，我只是以你为例。任何形式的意识都只是自我关注的方向。在我们短暂的会面中，我告诉过你这一点。意识就是焦点，是聚焦的方向。你的日常意识和通过催眠所诱导的任何出神状态一样，都是一种出神状态。因此，要让一个处于出神状态的人相信他没有看到的东西存在，几乎是不可能的。

一个人在忘我地玩着游戏，在游戏中他体验着其角色进入禅定状态，角色在禅定的忘我状态下神游着，看到了一个在玩游戏的玩家。那请问是谁在出神状态下，看到了谁呢？

是蝴蝶梦见了庄公，还是庄公梦见了，梦见庄公的蝴蝶呢？进一步，对于赛斯来说，我们都是梦宇宙里的梦中人；而对于我们来说，自己的人格或赛斯才是自己梦里的梦中人。

很少有人可以觉知到自己是在梦中，觉知到这一事实的人，被叫做觉醒者；能明白理解整个电子矩阵体系是如何运作的，被叫做觉悟者。两者都对梦有了必要的觉知，可以用旁观者的视角看着角色我的遭遇、造作，在脱离出对故事线的盲从后，从角色视角升级到演员视角，再高一步到导演或编剧视角，甚至资本投资方的视角。

如果你已经暗示他桌子不存在，他就永远看不见桌子。对这个出神的人而言，桌子确实是不存在的。桌子不再有任何意义。他也不会回忆起或记得那张桌子曾经对他有过的任何意义。

即使桌子上的物品是他非常熟悉的，但在出神状态下，他也不会回忆起它们。与桌子上的物品有关的任何情感都会消失，没有任何意义。普通的意识状态与出神状态没有什么不同。你只是把注意力的焦点转向了不同的实相而已。我的注意力和我的实相主要集中在另一个领域。

在线性的人生中，其实没有当下，任何你在此刻感知到的都是过去，就好像此刻抬头看到的太阳是八分钟前的它。所有感知到的都是记忆的累加，我们一切所谓的真实其实都是记忆中被读写着的电子代码。

而当记忆被篡改或模糊，甚至遗失时，那自我感知中那些片刻点构成的记忆碎片们，也随即被逻辑再编写，串接成一个看似完整的线性真实。面对这“真实”时，观察者是不能自知的。因为老版本已经消退，新版本成为当下的唯一，失去对比性的角色我，无法觉知到自己在多重平行时空矩阵的剧本里穿行着。

每个人的世界都是被拼凑出来的，不同距离的信息在被感知到时，是存在时间差的，比如八分钟前的太阳、一秒钟前的月光、远处的刹车声、百里外乌云间的雷电，这些构成所感世界的不同信息，其实每个观察者因觉知速差的差别，在同一刻感知到的世界是全然不同的，但大家又都彼此默认活在同一个实相中。虽然你那里已经天黑月升，我这里刚旭日橘红，却说活在同一个实相里。

原文发布源头：xiyushe.org

其实我们的日常就是意识出神状态下，在梦宇宙中的经历；而角色我在禅定的出神状态下，又透过潜意识通道，逐层回顾意识的源头。在回顾的过程中，我们要先突破角色我的线性时间假象，然后从片刻点中脱离开空间假象。

时空破后，进入二维平行，这平行里包括：时间线上平行的其它自我、不同故事线里平行的其它角色我、累世里平行的其它角色、平行的其它人格，这些平行构成了自己的群体自我意识。而透过融通自我的群体，可以利用全我的一体性内在感官观到梦宇宙的某一面向。当然这还远远不是意识可达的感知尽头，甚至仅仅只是某一意识面向上的豹之一斑。

先前我们说在线性伪装实相里，角色我其实没有所谓的当下，但内在神魂却始终活在我们的将来中，因为内在实相被投影成外在感官可觉知的外在实相，需要花费一些时间，所以内我与外我存在时间差。而内我看到的角色我之人生是基于同时中完整的，即在出生时老死的那一刻也已知晓。就好像电影刚开始，灯光暗淡下去时，电影播放员其实已经知道你两小时后才知道的事实。

但我们说过生命不是线性的宿命，自由意识带来变量，没有谁知道这一次你会在哪一个节点上做出怎样的选择，是否会突破故有的自我局限和习气惯性。万一呢，是吧？

我们借由观影会而经历一个个不同的故事，跟随主角走过一个个不同

的人生，最后一起讨论影片中的启迪，借此彼此收获各自的觉悟。

如果多年后电影不再是固化的线性观影体验，你可参与其中，在剧情中各个多选节点上左右剧情的发展方向，那沉浸的带入感，是否会让观众更真实、更投入呢？

在光影故事的互动过程中，在那看似开放的剧情矩阵里，观众做出了种种不同的自我抉择，并依据不同的选择步入不同的故事线并形成记忆。当你看完一遍后，要是不满意自己经历的结局，可以选择多经历几遍，尝试利用在不同节点上的不同选择，触发不同的隐藏故事线，直到自己心满意足，此生无憾。

请问当你一遍遍地体验同一角色不同版本的剧情时，你是否改变了故事走向和相关人物们的境遇呢？确实改变了，对吧！

那再请问，你是否真的改变了背景世界中的什么呢？其实还真没有，对吧。被你改变了的其实只有你自己，而且仅此而已。但当你自己发生了改变，你的世界也随即改变了，这丝毫不虚。

科学亟需充分的科学证据，这就需要意识的扩展；它们需要的不是扩展我这边的意识，而是扩展科学的疆域。有些事情我确实可以做到，而且我会尽力而为。然而，亲爱的博士，事实是，我确实在扩展自己，是科学没有扩展自己，在认识实相的过程中，它不愿意做出任何努力或妥协。

科学的进步基于否定之前的理论：早先科学的，现在很不科学了；现

原文发布源头：xiyushe.org

在科学的，日后看来就是一个笑话。因为基于永恒变化中的无常，任何确定性的理论都只适合阶段性的认知。任何线性的逻辑公式都无法理解与表达同时性中的多维实相。任何基于伪装物与伪装外在感官建立起来的认知体系，都必然是片面的扭曲。

所以宗教的迷信被科学所取代，而科学的尽头是无法用确定解释的玄学灵性内在多维世界，人类需要从蛮荒原始文明过渡到物质文明，再进入到精神文明，逐步偏重重视心灵的建设、意识的沟通、自我的完善。

很早以前上古文明是教人学着怎么了性做“人”；在蒸汽时代后，生活的速度提高了许多，甚至快到一生都在不敢停歇地追赶那虚妄的所谓成功——孩子一出生就开始计算距离高考还有几天，毕业后去哪里打工好能 996 地出售生命。物质的丰富让精神干枯，学校里不再有夫子教怎么做人成为君子，而是考核日后为资本赚钱的能力。

就如我告诉过你的，我是一名教育家，因此我主要关注的是教育，以及思想。我想告诉你的正是你想知道的，如果你愿意听我说，那么在很大程度上，你将不得不接受我的一些条件，因为我也很愿意接受你的一些条件。这在很大程度上与你对暗示理论的理解有关。如果你能读一些我们的资料，你就会明白，心理暗示的确是所有实相建构的基础。

因此，说所有的心灵现象都是由暗示引起的并不过分。如果没有暗示，没有自动而持续的暗示，人类连呼吸一口气都办不到。我很高兴能以

这种方式与你交谈。今晚我会谈到几个重点，你看，你现在只能听我说，而不能回应我。

个人所见与所能见的自我世界实相，其实不管是内在的身体情况还是自己身边发生的种种事情，都是你自己心愿的显化。当然，这心愿不是说生日许愿那么简单。单纯的许愿其实效果甚微，因为往往连自己都不信，也不采取确实的行动来让显化可以达成展现，毕竟一切显化都是行动的结果。

暗示不是角色间的催眠，更不是心理诱导，这暗示发生在更高维的位面上，即角色我容许内我的内在实相显化出一些角色我认为不可能的事，而内我之所以这样做，因为与其它人格透过意识交流达成了共识。

这就好像电脑的远程桌面控制一样，地球另一边的计算机维修专家，给你发送一个访问许可对话框，如果你同意了，那他就能在万里之遥，远程对你的电脑进行设置修改——你看着自己的荧屏内容像闹鬼一样自己动起来了，各种弹窗交替闪现。但如果你不同意，拒绝被访问，那你不会看到有任何事发生。这就是角色我的自由意识对内我互动性访问的外在屏蔽。

Y4-3-170.3

我当然会好好利用这个机会多说一些，你有空时也可以与我交谈。有许多重要的内容要谈，而这些内容在一个晚上显然无法一一涉及。在上次讨论中我曾提示，人类人格确实有能力在与物理实相接触的同时，也意识到其他实相。对物理宇宙的操控当然是必要的，但人类人格也

原文发布源头：xiyushe.org

有办法意识到其他真切的实相，并仍然在自己通常的活动领域内保持平衡和控制。

透过某些持续的正确的内在感官训练方式，角色我是可以打开多重自我、同时性视角的，即角色我的伪装外在感官与神魂的内在感官可同时运作，两者不再是独一或彼此二选的状态。借由解离的手段，内在自我与外在自我可以学会协同行动，同时观察外在伪装实相和内在多元多维实相。

这就好像老电视机每次只能看一个频道，而智能电视可以利用画中画手段，同时看多个视频内容，而且相互并不冲突。每一个实相都同时展开，彼此的时间线与空间感相互套叠嵌合。

只有打开了内在感官的人，可以理所当然地看到意识体们并与其互动；而屏蔽自我内在神魂的那些“科学”专家们，却无法接触、碰触多维实相，更别说感知、理解那些所谓超自然的超能力了。其实这些所谓的超自然现象，只是专家们把“自然”定义得过于狭隘了；所谓不科学的事情，只是已知的科学稚嫩了。

在梦中，做梦者不可能证明他熟悉的门外有一条熟悉的街道。他的注意力暂时被引向了另一种实相。平日在窗外的树木对他来说不再存在。如果要一个在做梦的人证明他睡的床或床头柜的存在，或者证明床所在的木地板的存在，都是非常困难的。因为对于我们的做梦者来说，这些东西都不存在。

因此，我也很难向你们证明我的存在，因为你们并没有聚焦在我所关

注的领域。你们的注意力集中在物质宇宙中。尽管如此，我会尽力参与这项努力。但这是一项艰巨的任务。亲爱的伊斯博士，我非常清楚我在跟谁打交道。我们在此刻相识，你对我如此友善、宽容和体谅，你不会有什么损失。我这样说是因为我们非常了解彼此。

对于很多人来说，前半生把梦当真，后半生把真当梦，随着认知焦点的转移，意识聚焦在梦宇宙的不同区域，从一个圈子跳出又落入另一个圈子，始终寻找着真相与真实。只不过在定义真实的时候，还是没能跳出故有物质化的成见，执欲着相与相的各种名号——当对某一固定理念所执成偏，那就会失去圆融随动的行动力。

内在神魂的各种意识实相与神念所动，如果强行显化成肉眼凡胎可见的神启，必然会被显化过程与观察者的观察形成多次扭曲；而这神启想要显化成能被伪装外在感官所见的信息流，就必须要符合本方天地的显像规则，即粒子化其形象，与降频到本位面可显化的频率，再调频到观察者可见的频率，最后还要能被观察者接纳、理解的意识焦点捕捉到，才能让神启被肉身观察者看到。就算看到了这已经符合本方

原文发布源头：xiyushe.org

天地大道的神奇，其实已经符合物理规则了——可以被解释系毕业的那些专家们解释成未知的科学现象，也就不再被称为神启了。

这让神启其实很难被如我们所愿的那般被见证。真实的神启，用肉眼看不到；能看到的神启，又已经被观察者扭曲和被表达者降频成符合天地显化规则的合理。

以你现在的身份地位，确实没有理由双脚一跳，狂热地投入其中。同样，亲爱的博士，我也没有紧迫的理由去激动地投入其中。我是通过鲁柏和他一起工作的。鲁柏的职业是作家，而我又是相当狡猾的，因为鲁柏会替我表达我的观点，而这正是我所关注的。

我对教育有浓厚兴趣。而你关注视觉辅助工具。这完全可以接受。从根本上说，我们关注的事物是相似的。我再次意识到，我的语速对我们的记录者来说太快了，我将再次努力放慢语速。顺便提一下，就自动说话这一点，我要说的是，鲁柏的发言没有任何强迫性。他确实允许我发言。我得感谢他的礼貌，他没有打断我，但他的讲话并不是受到驱使而被强迫进行的。

传统的医学认知，认为讲话的声音是透过位于喉头的声带振动而发出的，是气流震动声带的结果，每个人的声音不同是因为声带的厚薄大小、鼻腔、口腔、胸腔共鸣的差异。其实每个人都可以快速地转化不同的声音，发出男女老幼的声音，这是因为使用声带肌肉时用力技巧各有不同。所以赛斯说，珍在说赛斯资料时，发生音量、语速、音高、音域的变化，并不算什么神迹。

在通灵时，渠道确实可以快速地切换各种很有特色的声音，这就好像我们透过喇叭听不同的人讲话，喇叭是一个，但声音却差异万千。所以确实是珍的载具在说话，但说话却不是透过鲁柏转述赛斯言辞而达成的，只是赛斯在透过珍的载具讲话而已。

亲爱的伊斯博士，我会透过哪种人格来发言，你也许多少有点兴趣。我要的人格既要理性又具备直觉；而这个人的自我需要平衡、健康且强大。同时，我希望这个人格具有必要的自发性和内在自由，这样才能进行交流。一个没有基本稳定性的人格无法达到我的目标，而一个在信仰和能力方面过于僵化的人格也不会很好地达到我的目标。

如何才能成为一个可被高维看重的意识管道呢？

首先，要在身心灵三个方面都能做到相对地开放平和，能量流、心流、意识流可以无阻碍、极少扭曲地从内在流淌出来。角色我可不对信息流做过分的筛选与扭曲。

信息源分别是：

1、信息源自身所处的层次差异，从最糟到最好，分别依次是：

初阶：

滞留灵、灵魅、平行自我、其它舞台上的角色们（外星人、穿越人、亚人）。这一类信息源都严重受限于本位面上的片面认知，属于同一舞台上的不同角色状态。所以所知所见、所想所向难免有极大的认知

原文发布源头：xiyushe.org

局限性，并受到所在时间线的束缚，知见通透度极其有限。

中阶：

二维平行梦宇宙里各种亚空间中的种种神奇、三维梦宇宙里的各种天官、主神。它们可以是某一领域中的创世者或引领者，可以是某些重要角色修行路上的护道灵与觉醒启蒙的传道灵。基本上这两者其实都是较为成熟后的自己，透过同时性来挽回过往中自己经历过的过失，尝试用不同的行为方式，化解心结卡顿，说白了就是来补考的。仿佛80 岁的你穿越回到 10 岁时，陪伴自己成长，一路上出谋划策。

不过很多时候 10 岁的自己根本听不进去也不想听，讨厌“别人”对自己的人生指手画脚、让自己活成傀儡。所以即使较成熟的自己花了很大的代价护佑引领过往的自己，其实往往还会收效甚微，因为角色我的自由意识不容侵犯，而角色我也还没学会臣服与跟随。

高阶：

下品——这信息一般来自第四维度，即中间层，也叫休息层，是人格脱离某一角色、更换角色前的休息区。如果不更换角色，反复多次经历同一个角色是无需返回中间层的，直接在平行层跳线就可达成。就好像在反复看同一部电影时，你无需切换页面。

中品——信息来自五维和六维，即赛斯所在的领域、纯意识能量领域。它们已经不再着相，对某一特定领域中的片面，没有成见带来的

偏颇，认知已相对广泛。其信息主要是天地间的大道理，对个人的生死离合名利财富，很没兴趣帮角色达成什么，甚至当角色我提出利己的要求后，会很失望地离开这样不成器的家伙，因为其心性与神智尚未到达修习高深功课的次第。

上品——信息源来自犹如大赛斯所在的领域，即七到九维意识领域。在这领域中的意识存有，普遍已经是全我等级的存在。它们其实极少会与某一角色我直接对话，但如果全我的家族还尚未过于庞杂，某一关键人物还是能在小有成就后接触到自家老祖的。

超然信息源：

这类可遇不可求，它们普遍视百姓为草芥。百姓不是平民的意思，而是百家姓，即众生。这倒不是说它们眼高于顶，只是它们对微观中的布局、起落、得失、生死已经不再执着。不过它们有时会对扭转乾坤的关键点给予特别的关注，甚至愿意分出一缕神识亲自教诲。

再高的意识存在：

对本意识面向甚至都兴趣寥寥，对本大面向领域中的种种并不特别在意，所以不会与角色们形成主动的互动。不过可以被全我访问，并借此理解各个不同宏观意识面向中、不同领域层次内的意识架构分布。

总结来说：

初阶犹如幼稚园中的小朋友们相互交流学问；中阶就像稚童向初中生

原文发布源头：xiyushe.org

请教学问，大孩子说的幼童未必能懂；高阶就像是活了几百年的老家主，在给自家几辈后的幼童讲人生道理——他只会对自己看得上眼的孩子多提点几句，听不听、听到后怎么行，他都只是笑咪咪地远远看着。至于是否还有下一次的耳提面授，都看孩子的心性是否到了火候。

比如我曾经尝试教一个孩子极其便捷厉害的速算心法，孩子要是花月余时间，学会了可以傲视小学直到毕业。可惜孩子在学的过程中不断地抬杠，说这方法和老师教的很不一样，和课本上的也很不同；她的老师是老师耶，老师不教的不说的、书上没写的，她绝不接受。抵触万分，就是不肯学与练习。

可见当地的人文成见、见识心性、信念束缚，会成为自囚一隅的无形枷锁。不开放的心态与对普世宗教的迷信会让角色我无法或不肯聆听内在心音。就算听到了也会被其科学教或当地宗教的特定认知扭曲成其它什么。这样扭曲变形后的高维信息，其实往往比不传导还误人子弟，因为外求、外祈的理念一旦被强化，那内在的意识管道就会被自我封闭或扭曲。

当然求学是一码事，求各种私欲是另一码事。求知需要旁征博引，引他山之玉，扩展见闻，但不可过于依赖别人来帮你化解问题、渡疾解难。

要知道疾病是自我卡顿的显化，是自己没能达成的课业，而所谓的苦难是自己要面对的人生试题，是自己此生来体验作答的核心主线。你要是自己不肯做出调整、改变、反思，只是求他人直接帮自己答题、免考、作弊，最后什么也没学会、没领悟、没明白，那这样的一生其实一无所获不说，还会养成很糟糕的外求习气：自己对自我价值不再信赖，遇到阻碍不反思自己的过失，只会乞怜或花钱，用依赖的态度把自己当成被害者，是很可悲的。

在传导过程中，导致内在信息扭曲的主要原因发生在几个环节中：

●信息源对全然实相认知尚且不全面，导致见解引领存在偏差。

●管道自身有宗教底蕴，在着眼点、自身意识滤镜、认知解读中，以及已知语言的词汇体系和寓意会分别导致：观察扭曲、理解扭曲、联想认知逻辑组合扭曲、表达扭曲。

●管道自身的意识频率状态决定了其可连接与遭遇的意识实相，自身的文化底蕴和见识觉悟决定了对信息转译表达能力、运用词汇能力的高低。前者决定了所转述内容的含金量，后者决定了内容被表达出来时的精准度。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-3-170.4

如果你阅读一些赛斯资料，你还会发现我通过鲁柏说话还有其他原因。

我深知转世还是一个难以公开讨论的话题，非常不受欢迎。不过，我向你保证，在与你们的心理学家讨论这个问题时，我一定会坚持自己的观点。再次强调，所有人类人格的注意力和能量通常都只聚焦在实相的一个范围内。他们确实处于出神状态。

这是必要的。我对此毫不怀疑，但在你们进化的这个阶段，人类的人格学会变得灵活，并改变意识的焦点，以便能够感知其他实相，是可能的，也是必要的。事实上，正如我所说的，我可以向你们展示一些效果，我确实会这样做。

这些效果至少会有一定的重要意义；但请记住我们之前那个出神状态的人的比喻中提到的桌子。

那些不会看的人，他们就是看不到。我会尽力而为。然而，这种效果会在我们很平常的课上出现。再说一遍，只有自发性才能取得成果。

就好像一个大山里的孩子问我什么是“元宇宙”，我会告诉他：

那是运用电子数字技术构建的虚拟矩阵空间，是现实世界映射而成的

超现实世界，是可与现实世界交互的虚拟世界，是具备新型社会体系的数字化虚拟生活空间。

如果那孩子从来没有接触过电脑，也没有任何对虚拟空间接触的经验，他很难甚至无法理解元宇宙、虚拟现实、非空间空间、非线性时间这些概念。虚拟与现实、不占空间的空间、流速可变甚至可随意设置的时间，这些相互矛盾的概念对于孩子来说是无法理解的。

孩子说：如果你说有元宇宙，请证明给我看。

可惜在山区我没有网络信号，也没有 VR 头盔；就算我有这些装备，那孩子因为害怕也会不敢使用。

结果陷入一个怪圈：我无法凭空证明元宇宙的存在；而他在确信元宇宙是存在的之前，是不肯戴上 VR 设备观看元宇宙的。

如果一个孩子，从出生就没摘下过沉浸式 VR，那又如何与他解释什么是现实呢？

原文发布源头：xiyushe.org

从单一实相焦点中抽离出来，锻炼内在感官，连通内在意识世界，是当代我们所处的这个进化阶段里必须要做的。只有透过了知到其它实相体系的真实存在，人们才会重视非物质领域的精神探索，了解眼皮后边的真实。透过潜意识桥梁，打开内外世界多重自我的桥梁；利用解离的手段，达成多视角同时对内外世界实相的感知。

我确实可以很容易地给你提供千里眼的证据，在以后的课上我也会这么做。但是，亲爱的伊斯博士，这又能证明什么呢？对于那些不愿意接受的人来说，这并不会证明我的存在。人们只会说鲁柏有千里眼。

我也可以给你心灵感应的证据，这又能证明什么呢？它不能证明我的存在，对那些不接受它的人来说，就是无法证明。他们只会说鲁柏有千里眼和心灵感应的能力。即使我在二十个优质而有分量的证人面前完全显形，对于那些不愿意接受的人来说，这又能证明什么呢？

（珍的声音变得更加坚定有力，说这段话时她站了起来，这使得她离话筒的距离比坐着时稍稍远了一点。但我相信她变得铿锵有力的声音足以弥补这一点距离，并且录进了她音量的变化。）

这对他们来说证明不了什么。他们肯定会坚持认为，那二十位优质而有分量的证人是受到了暗示的影响。

因此，你能要求什么证据呢？坦诚地说，你觉得他们会想要什么证据呢？如果我真的通过鲁柏站在屋顶上提高嗓门，大声喊出我是谁，说我就是我所声称的那个人，那又有什么用呢？这又能证明什么呢？

（在说这段话时，珍的声音力度和音量都增大了，之后变得更有力。奇怪的是她的嘴并没有张开超过一英寸，也没有显示出任何紧张的迹象。不是声嘶力竭地喊出来，而只是本身就是铿锵有力的。这种声音

效果令人印象深刻。）

你和我都清楚，那些不愿接受证据的人是不会接受我们能想象的哪怕最有力的证据。不愿意看的人，就不会看到；不愿意听的人，也不会听到。你想要声音的展示，你也得到了。但这样的展示能说明什么呢？证明鲁柏有肺吗？

你知道，我也知道，像她这样的女性是不可能用我现在用的这种低沉而响亮的声音说话的。但你谈的是证据，你的心理学家谈的也是证据。虽然我让鲁柏用像青蛙一样低沉而不正常的声音说话，但这代表不了什么。

同样，即使我清清楚楚地站在会议室中央，和二十个优雅而健壮、受人尊敬的老古板在一起，又能证明什么呢？他们会发誓说他们受到了暗示的影响。为了自娱自乐，我将来会给你们许多千里眼效应——不是一次，而是许多。再说一遍，我是为了自娱自乐。

很多人在听闻多维实相的信息与知识时，会说：那是瞎扯的杜撰，是童话般的哗众取宠，是无聊的不科学的无知迷信。如果你不能给我证明有灵魂，或叫一个鬼魂来给我舞蹈，不能让我亲眼看到天堂与转世间的中间层，我绝对不会相信你的鬼话连篇，这是对我智商的侮辱。

可是我的朋友，那鬼魂就在你的面前舞蹈着，而你的灵魂此刻就在这里与你同在，你也在夜里一遍遍地返回中间层去与其它自我会合。你还想要怎样的证据呢？我告诉你、渴望你能活得人间清醒，是我的善良。你不认可、不理解、不想成长，是你的选择，与我何关呢？

多了解一些真相是会掉几斤肉还是会少半条命呢？对有益无害的事，

原文发布源头：xiyushe.org

放下吊桥，走出故有成见，来看看大千世界，真的有那么难吗？说真的，告诉你是我的一片赤诚，仙渡有缘人，心智与神智尚且没能成长到聆听教诲的阶段，说出什么来其实都无法理解，更别说认同了。

我们可以提供启蒙的必要助缘，但需要理解，并非每个人都成熟到了准备好了接纳实相的心智水平。一些小白灵魂，它必须先经历足够的历经，才能激活可感同身受的理解能力。被保护得太好的孩子，很难自立懂事。在无菌环境下长大的孩子，无法建立起必要的抵抗力。很多时候我们无法理解为什么某人会如此行为，甚至怎么说都不肯悔改，其实这就是其人生的主线体验，直到功课圆满了，才会告一段落。

我相信你的诚实，也相信我自己的。你觉得我们能完成什么？尽管我说了些讽刺的话，但我们仍然能完成很多事情，当然这并不容易，也不会一蹴而就。在我们见面之前，你还会活很多年。请原谅我这样说，当我们真正见面的时候，有你好果子吃。

因为尽管我们有共同的兴趣，但我们现在并没在许多领域达成一致。不过，我会看看能否说服你；恕我直言，亲爱的博士，你确实有些谦卑过头了。我说的一切你没有不明白的，但你的评论却恰恰相反，你是在自欺欺人。请原谅，我是以老友的语气对你说的。你太狡猾了，不敢站直了说你是谁、你是什么样的人，也不敢为你自己的能力承担责任。你不愿意招惹世上的纷争。

我不怪你。我自己的倾向可能不完全一样。你在一定范围内很好地维护了自己，然后你就变得谦逊礼貌了。

你的能力远不止于此。你的成就也远非如此。你可以按照自己的意愿

来解释下面这段话：但是，这次交流对我们双方都很重要。我再说一遍：我知道我在和谁打交道，而现在你也知道你在和谁打交道。

你看，我又忘了。我卷入了我们俩之间非常私人的关系，但我被要求提供声音效果，所以我确实应该这样做（短暂地变得大声）。这么做是出于我的好意，也因为这给我带来了乐趣。不过，我是以最严肃的态度对待这次会谈的，我想你也是同样的态度。

现在我建议大家休息一下，我期待着今后我们之间更友好的交谈。我很乐意回答你的问题，因为在很多方面，你确实和我过去一样。

伊斯博士作为六十年代美国超心理学范畴的领军人物之一，他内在神魂的身份地位，小赛斯不愿在此直白透露。

不过在整个针对人类人格面向的教研组里，确实存在着教学理念和学术派系的纷争。

赛斯是隶属于革新派的，他主张让角色我在人生路途中更多地了解与理解内幕，利用觉醒的契机透过潜意识通道，打破隔阴之迷，进而做到内心清明，时常自省。这样就不用每每生前埋怨、死后懊悔。就好像打铁需趁热，烧红后赶紧敲打，去除杂质。

相对的，保守派则更偏重系统化、学期制的教学大纲，用稳妥成熟的育成方式，阶段性地完成经历与反思的周期，提供更沉浸深入的体验机会。这可让神魂更全然真切地看到自身尚存的问题，透过人生历练，在自由发挥中把自身存在的问题放大并充分暴露出来，并看看自己到底能在种种歧途上走多远。痛越甚、思悟也就越透彻。

原文发布源头：xiyushe.org

两个学派其实各有优劣，于是实践出真知，各自展开不同理念上的尝试比拼，倒看看谁家的弟子更成才。

相对激进与保守派，还有渐进派的一组老师：

它们对保守派犹如烧瓷一般的周期性赌命方式和激进派打铁般的一日三省吾身都不太认同。认为前者的体制化教育成材率实在太低，品控率也让人汗颜；而后者不无作弊之嫌——既然要活得那么明白，干嘛还脱裤子放屁，让神魂投胎入世进入洞天历练？揣着明白装糊涂根本无法真的透过体验看到自己的短板，也学不到必要的领悟。毕竟带着 GPS 走迷宫，连开卷考试都算不得——没苦难危险的经历，何来反思所需的打磨历练？根本学不到什么。

所以渐进派主张适度清醒，教诲直指人心，但不涉及神魂与多维本质——未知生，焉知死？

其实在人间故事中、行走在大梦春秋中的不仅仅是来历练的学子，还有来提供助缘的帮手，包括全我家族的“长辈”、和人格“同龄”的朋友；当然时代剧中的 NPC、背景时代人物或故事线里的家人子女也是少不了的。除此之外，就是以各种身份出现的传道人与护道人。它们成为谆谆教诲的慈师或打手板的“恶人”，虽手段不同，但育人之心皆是清澈。

其实教研组中三派不同的方法与学问，早已都平等地被渗透入时代剧

的故事线中，每个学生各凭机缘品味接触。至于哪一种方式更适合自己、自己的神智品性在此生更适合哪一种修持方法可谓不一而同。故也就有了棒喝、无语禅、渐悟、知行合一、沉浸体验等种种不同的人生境遇。

有些人在时机未到时，听到了大道的洪钟大鼓只觉聒噪闹心，犹如叛逆期的孩子厌烦父母的苦口婆心；有些人，只无意间看见拈花一指，便幡然醒悟、俯首便拜、至死不渝。其实各家方法学问并无高下，因材而异，有教无类，各有天命，不可强求。

赛斯说伊斯博士还有些年头的阳寿，等日后回到教研组，他会为今日在学术上的谨小慎微、一味求稳而汗颜。现今在迎合世俗科学教的方向上，他过度妥协，导致其理论体系与教育方式发生了过度扭曲，甚至成为自困一隅的心灵挡路虎，误导了那些寻求心灵真相的求知者。

虽然两者各自教学理念与主张不同，在都知道对方真实身份的情况下，伊斯博士还提出让赛斯表演物理可见的魔术，才能在科学教中取信于人，赛斯认为他真的是有些过分，属于暗中使绊子的官场做派。不过赛斯表示自己会适度配合，如果这有助于珍的心性成长、有助于赛斯资料的传播。所以赛斯说：小子等你死回来后，咱们回教研组再日后算账。

其实伊斯博士在他的立场上也没有大错——他已经多年与这些官方的专家体系打交道，深谙官场规则与学术门道，他其实希望能帮到赛

原文发布源头：xiyushe.org

斯一些，但也知道自己之前碰到过怎样的瓶颈。如果赛斯走城镇包围城市的路数，没问题；但要是想从高层透过官方体系去撼动现有的政治、经济、宗教基础，那没点儿让人瞠目结舌无可辩驳的真东西，很难。

请注意这里有一个问题：

其实赛斯已经几次和珍与罗说不要去旅行，在家积累认知与素材、保守心境与能量的纯粹；但珍非常想尽快地得到官方与大咖们的广泛认可，利用专家们的肯定，来消除自身对资料和赛斯的狐疑。可是珍并不知道：其实赛斯知道，在那个时代剧中，她还是太嫩了，她能接触到的外在环境只会更加动摇她刚萌发出的信念。

Y4-3-170.5

鲁柏和约瑟也因为一些正当的理由而多少有些退缩。我不会因此抱怨。他们难以想象他们所面对的情况，将会被彻底调查。

之所以过去没有获得充分的证据证明永恒不朽，有很多原因。其中一些原因是，实验室的实验和氛围不允许自发性。

另外，在过去许多臭名昭著的通灵事件中，参与者的愚蠢和轻信态度也是一个原因。因为在这些案例中，我们看到的是自欺欺人、看似好心的傻瓜，他们随时准备被骗，还跟着欢呼雀跃（更大声）！

如果你有觉悟的话——我想你已经觉悟了，你所需要的是让逻辑和直觉都充分发挥作用。亲爱的博士，我们之间还有很多事情要做，你已经知道我们这个案例正是你期待已久的。

我们已经多次说过，个人所见的实相是依据自身滤镜而形成的，所以一个无神论者或宗教狂徒所能观见的实相，必然只能也仅能符合其心理预期。因在显化内在实相的过程中已经滤掉了在同时性中片刻点里的其它信息，说白了就是依据自我意愿屏蔽了内在实相，然后在那里装瞎。当然这角色我自己是浑然不知的。

装瞎的另一个极端则是由宗教迷信导致的舞台剧中剧，这类由地域性时代信仰造就的童话剧，把内在实相刻意地扭曲成符合自己信仰的种种伪装物相，然后加深自己信仰的可信度。仿佛赛斯在修习接引灵时，曾经为超度一个中东信徒假扮演绎宗教大战一样。

在本位面的舞台与群体集体意识构建出的信仰亚空间舞台剧中来回切换，直到某一次有机缘，真的退回到四维中间层，跳出梦宇宙，才明白，之前的种种天堂、地狱、外星球，都只不过是彼此平行的舞台剧与梦世界。而那些所谓的神启、外星文明、神仙精怪、仙人鬼魅，不过是剧情中和自己差不多的角色们而已，也都是舞台剧里不同角色间的咿呀呢喃。

其实，一直以来我都在期盼有合适的境况，能助我们彼此受益其中。不过，我最关心的并不是向你证明我自己存在的事实（声音洪亮）。现在让我们坦诚相待吧。你是否在意向我证明你的存在？几乎没有。你认为我知道你的存在是理所当然的，我向你保证确实如此。同样的，我也不在意要向你证明我的存在。不过，我对教育很感兴趣。如果我不得不使出一些小伎俩来传达我的思想，那我也会这么做的。

原文发布源头：xiyushe.org

然而，我们再次回到我们都无法忽视的事实。你和我都在出神之中（声音更大），但我们关注的焦点却在不同的领域。我们在以一种扭曲的方式交谈。我已经给出的资料清楚地解释了许多最基本的观点，因为除非明确地理解这些观点，否则（更大声）你就无法在逻辑上接受我所说的任何事情。

你将没有我所存在的框架。我的存在并不取决于你是否承认它，就像你的存在并不取决于我是否承认你一样。无论我是否承认你的真实性，你都会存在。所以，亲爱的朋友，无论你是否接受，我都会存在。

确实，我不应该这么苛刻，也不想这样。我用的这种声音，通过音调的变化，为我的话赋予了特定的意义，尽管有时这是无意的。鲁柏与我配合默契，但他仍不能确定我就是我。那么，我怎么能责怪他人呢？我确实受到了限制，因为每当我用普通对话的语气说话时，这些可怜的人就得花上几个小时记笔记。你也许不知道，但你将来会在这些事情上帮助我们。

如果你觉得我跟你的对话有些玩世不恭，那是因为今晚我想在我们之间建立亲近的联系；因为这会确保你读懂我说的话，那我就得偿所愿了。

两年前我的父亲在海外突发疾病过世，拿着外语的死亡证明，我开始办理相关手续。

结果被要求证明，我有资格继承与办理相关手续，当然我有汉字的出生公证，公证上有我的中文名字和父子关系。但海外的死亡证明上是英文的拼音名字，首先要证明这拼音名字与汉字名字是否针对同一个人，因为中文同音字很多。证明逝者这名字对应的人是我父亲，然后证明我的中文名字对应的是我的汉语拼音名。即要证明我就是我，而我爸是我爸。

在证明了我爸是我爸后，需要证明我是独生子女，证明后还要证明我爸没有其他非婚生子没有没告诉过其他子女。我做不到，只能去起诉我妈。

当所有证明齐全后，噩梦并没停止，需证明这些外语证明的真实性。外国的外交部需认证这些证明，之后再证明外国外交部的认证是真实的，需驻外使馆认证外国外交部的认证。最后这些海外文件都需要翻译成中文，翻译后再认证翻译与原文相符，随后需认证那认证翻译与原文相符的认证是真实的。

这严谨的、逻辑的、科学的所有手续，其实说白了，就是不想你有可能拿到本属于你的东西。如果父亲欠银行贷款，它们会在一周内就直接通知我全权还贷，没人会跟我要任何的证明，因为它们有足够的证据，直接证明我是它们能找到的唯一债务继承人。

原文发布源头：xiyushe.org

话说回来，其实赛斯在闹情绪就是因为这个——请证明你就是你，请证明你真实存在，请证明多维实相真实存在。而要求赛斯拿出这些证明的家伙，居然同样也是一名职业灵性导师。更气人的是，对方其实也是一个在出神状态下用皮囊说话的灵体。而这家伙试图阻碍的不是赛斯或他的资料，而是作为管道在寻求支持的珍，与她刚萌发出的道心。

（珍的声音变得更大声和有力，抑扬顿挫，有些段落的音量甚至震得我耳鸣。她昂首站在椅子前，微笑着大声地讲话，语气常常很幽默，配合很多手势。）

同时，我也想说，如果需要语音效果来确保你阅读我的材料，那么我亲爱的博士，你将会得到丰富的语音效果（非常大声）。身为一名教育家，和所有教育工作者一样，我是个机智的人，你需要什么效果，我就会给你什么效果。这样，你会被激发足够的兴趣来阅读我传输的资料，而我则能让我的观点得以传达。

我们为什么要学习？因为我们渴望透过提升知见而了解到未知的本真，让自己可以尽量把有限的资源投入到相对正确的方向上。在生命中少走些弯路，少走些回头路，少些迷茫中的彷徨。自己每走出的一步都能为自己带来自我完善的助益。

既然我们知道学习的目的与意义，我们不是应该更多地去关注学习资料中有怎样的内容、那内容可带来哪些知见的启迪吗？为什么要始终纠结在赛斯的名字、性别、形象、存在与否这些物相问题上呢？纠结

赛斯是否能在公众场合表演魔术、那魔术是否可被科学教理解、被宗教接纳、被专家们认可，把精力放在这些方面真的有意义和价值吗？

（继续大声地）我并不奢望这些资料能拯救世界。要解决这个问题，需要的不仅仅是我自己和身边的二十个神。然而，我坚持认为，以我不太谦逊的方式，我可以做些事情来纠正你们的错误。伊斯博士，这一句不是针对你，而是指整个人类。我不会假装知道在你们这个宇宙中什么是对的，什么是错的。

我也许不知道什么是对的，但我肯定知道什么是错的。错的是你们有限的认知，错的是你们对实相武断设定的限制条件；这些限制虽然是你们设置的，但却好像是绝对的。我再说一遍，如果任何微小而简单的声音效果（更大声地）就能让那些所谓理智的人站起来倾听，那我就用响亮而热烈的语调说出来。（珍的声音加大，非常有力；头向后仰着，好像要让那巨大的声音不受阻碍地传出，之后声音开始变得柔和。珍没有表现出任何紧张或疲劳。）

然而，最令人遗憾的是，即使是睿智、理性且富有启发性的资料，那些聪明人也往往不愿意聆听，除非加入一些类似魔术的花招。不过，我一直都很务实。作为一个实用主义者（大声地），我和任何心理学家一样狡猾。因此，我会处理好的。

出于对记录员的尊重，我建议大家休息一下。这里有位耶稣教会信徒如此仔细地检查我的一举一动，我真是受宠若惊。大家可以休息一下，然后我再继续。

我们自学灵性资料或出于善意为他人推荐这些资料时，并没有想着去拯救全世界或地狱不空誓不成佛。其实这些行为源自未被阻碍的内发

原文发布源头：xiyushe.org

热忱，传播行为本身是源于内心在爱的盈满后，产生渴望分享的温暖洋溢。

学习灵性资料，并不是为了能借此去到某处天国，或拿到什么成就、名头、果位；甚至这也不能让我们摆脱神魂在神智提升过程中，往复进出实习界面、转换多个角色身份的麻烦。

本来是用来打破认知枷锁、拓展知见领域、利用启发性的资料让聪明理性的人聆听到理性、明智的信息，但那些看似聪明理性的人却往往不关心资料的内容，而更多的是渴望观看杂耍魔术表演，并在表演的过程中找到魔术师隐藏的秘密，用他们熟悉的理论去解读圈框他们无法理解的事情。如果实在无法用他们已知的科学去理解未知，那就会堂而皇之地用“这不科学”来盖棺定论，把身为“专家”都无法理解的东西，印封入镇妖塔内。

例如：波兰人哥白尼在克拉科夫大学学医，后对天文学产生浓厚的兴趣，40 岁时提出日心说。他不是专业的天文学家，但用业余时间完成了天文著作《天球运行论》。这将推动时代发展的宝贵著作，让他遭到了方方面面的威胁，因为他的日心说打击了教会的宇宙观，动摇了政治安定，会诱发人类认知革命，与那个时代的科学认知截然相反。这让他在著作发表上变得异常困难。

1515 年，哥白尼开始写《天体运行论》一书。在完成后将近三十年，拿不到出版许可，直到 1542 年 6 月才开始排印印刷装订工作。1543

年 5 月 24 日，哥白尼弥留之际，第一本书印制成书，他摸到书时就咽气了。其一生没要孩子，享年 70 岁，死在病榻上。

有些平行版本中哥白尼发表日心说较早，后被盛怒的教会烧死，但在我们这个平行实相中，他等到自己暮年，在病逝前才拿出了这本书公布，所以没被教会迫害成，其遗体被安葬在波兰北部的弗龙堡。

（她的声音又再度开始展现技巧，先是大声接着变得轻柔；在下面的段落中特别做了标示。）

亲爱的博士，我对我们之间的关系感到非常高兴，也有些好笑，因为在许多方面我们确实非常相似。我清楚也很高兴你不是年轻人。我确实知道你倾向于相信有来世，但与此同时，如果没有某种科学证明，你又不能完全接受这种可能性。

我也很清楚，如果我没有经过适当考虑就贸然引导你去做这件事，会有多么残酷。我只能告诉你，我很欣赏你的客观性和你的信念。亲爱的博士，我会尽我所能，在这两方面都让你满意。你可以称之为偶然或巧合。然而，正是因为我与你的个人关系融洽，我才会不厌其烦地进行任何展示。

原文发布源头：xiyushe.org

如果我与你之间没有这种默契，我也不会费心，因为无论我的存在被接受还是被拒绝，对我来说都无关紧要。我关心的是我在传达的资料。

（珍再次站起来，声音再次展现技巧，先是大声接着变得轻柔）

从这你可以看到我的确很机智，因为鲁柏（大声地）会为我传达资料。无论这些资料来自何处，资料本身都能清楚地说明问题。而在此过程中，需要哪种人格来传达，却被严重忽略了。这只是因为我和鲁柏过去的关系，我很了解他，而他对我的了解也远远超出了他的想象。

他知道我是谁，我也知道他是谁。他所表现出的不情愿只是一场游戏，一个相当有趣的策略（更大声）。他知道我就是我所说的那个人。此外，我们也不应该忘记约瑟在这件事中的作用。这比你想象的要复杂得多。

在这里赛斯继续敲打自己的这位在装傻的“同僚”，也知道他的装傻其实别有用心。赛斯讨厌把教研室内的道统之争引伸到这些作为管道的弟子身上，使绊子坏道心的手法，赛斯觉得他这样做很不地道。我可以为了坚定珍的信念，给你老兄表演魔术，虽然这很没意思，人生百年转瞬即逝，你老兄死回来的那天，咱俩好好聊聊初心与手段。

Y4-3-170.6

我已经训练和教会鲁柏，使他能够在某种科学基础上练习千里眼。他把过程都做了记录，这将是无价之宝。他是一个理智且直觉敏锐的人格，应该得到赞扬。然而，他并不是行走在地球上的半神；而你们所说的"灵媒"一词远远不够准确。再次的，正如我以前所说，所有的人都是活着的，从这个角度来说，所有的人都是灵媒。

灵媒这个词其实毫无意义。如果我听起来有点咄咄逼人，那你一定要仔细体会我字里行间在表达的意思。在你们的标准下，我不是个谦虚的人——这一点我经常说。然而，在许多方面，我非常清楚地认识到自己的知识和潜力的局限性。你知道我的意思，我亲爱的伊斯博士，当我说我们的合作会让你如愿以偿的时候。

如果我的言辞让你感到难堪，我向你道歉。但不管我们的活动领域如何大，我们都不是年轻人了。我们知道自己想要什么。你存在的时间比你想象的要更久，不仅仅是你现在这一世，还有其他世。

事实上，你个人对永生有实实在在的兴趣，这会带来一种动力，一种情感上的动力，使我能给你你想知道的信息。这也许是今晚谈话中最重要的陈述之一。情感比你想象的更重要。我没有骗你，鲁柏和约瑟也不会骗人。他们不愚蠢，也不轻信别人。你也既不愚蠢，也不轻信他人。他们没有陷入伪宗教的胡说八道中。这对我们大有裨益。

我们可以另外找个下午的时间，你我都有空的时候，我们可以讨论神的概念，因为这一直让你我着迷。

你必须意识到，下一步取决于你。如果你不迈出下一步，那么我们双方也不会有任何损失，这将是一次非常愉快的相遇，仅此而已。

然而，我真心不认为情况会是这样，我向你保证，我不是一个磨磨蹭

原文发布源头：xiyushe.org

蹭的人。我深知我对鲁柏的责任，我通过他发言，我会努力保护这个人格，避免让他受到不必要的打扰。但是，对于有助于增加全人类（物种）知识的任何真诚努力，我都会全力配合。

如果我利用一个老先生对永生的渴望，那是不公平的，我决不会采取这样的做法。我自己也曾当过老头儿，我非常理解这种情况下灵魂的探索面向。因此，你们可以放心，我不会利用人类的这种局限性。在任何情况下，我都不会以这种方式引你们上钩。

我这样说只是想让你知道，我理解你内心深处对别人可能会这样利用你的疑虑。我非常喜欢我们短暂的会面。我们的谈话非常有助益。我很感谢这种交流。这些内容可能听起来不像是一份非常科学的文件，但在许多方面，它可能比你想象的更科学，因为它的效果确实会被感受到。

现在我建议大家稍事休息，然后我们将结束短暂的讨论。我很遗憾，亲爱的博士，这仍然是我的独白。

很多人投身宗教信仰、钻研科学，只是为了尽量拉长自身皮囊的存世时间，甚至信奉好死不如赖活着的鬼话。其实很少有人真的知道年迈后的痛苦、求生不能求死不得的煎熬。那动辄可有几百年寿龄的滞留灵，其实最大的心愿就是求“死”。说真的，若被长期困在同一个角色里，无法走出制圐变更剧本，无法退休回家充能休养，是一件极其残忍的事情，仿佛无论怎么挣扎都无法醒来的梦魇。

那感觉就好像一个演员，看着其他人先后扮演各种不同的角色、演绎不同的故事，而你始终一生都只能演同一个角色、在同一部戏里。不管你因此曾获得多大的认可与荣耀，都有厌倦腻烦的一天，之后这就

成了日复一日的煎熬、无法解除的枷锁。永存不灭、永生不死，对于生死有时的人来说是理想，对于其所是来说是煎熬。因此，求变永远是不变的主题，而混沌的无序远比按部就班来得更具新意。因为意外之喜比按部就班更能让过程充满未知与戏剧性的吸引力。

鲁柏和约瑟仍有很多犹豫和过于谦虚。

虽然他们对自己的工作充满信心，但他们觉得很难接受自己可能要参与这样一项冒险。然而，我们遇到了一个极好的环境，我们将好好利用它，伊斯博士，你和我，我们的目的在某种程度上是相互一致的（非常大声，非常有力）。

我之所以担心，是因为我希望理论资料能够得到广泛传播。我的主要关注点并不是如何证明我的存在，或为此提供证据。我知道我的存在，就像你知道你的存在一样。如果有人要求你证明自己的存在，你会作何感想？如果你诚实地回答这个问题，那么你就会发现，我远没有表面上看起来那么暴躁。我非常努力地去理解。这对我来说相当困难（语气强烈）。

你还必须明白，我在一定程度上是在鲁柏本身人格的人类范围内工作的，而你低估了他的人格。你并没有低估我的人格。

我不是次人格。这里不存在多重人格。在约瑟的帮助下，鲁柏的人格能够并愿意同时感知多个实相。亲爱的博士，在这项努力中，你不会再有第二次机会了。

关于出神状态的特征，你还有很多不明白的地方，我可以在这里帮你。催眠术可能看起来非常奇怪。然而，它所涉及的不过是对人类人格的研究，因为它实际上只涉及到关注焦点的切换。为了我们的交流更容

源文发布源头：xiyushe.org

易，你有必要阅读一些与人类个体如何在潜意识层面上创造物质的具体方式有关的资料。

我并不是在随便说说。你们的数学家可以验证其中的许多内容。

在多维实相中人类无法感知与探测的暗物质和暗能量，可透过数学计算来了解其大致的轮廓。用区域内物质与能量的总量，减去可观测范畴的已知量，就可以算得不可见却真实存在于我们周边的多维实相之总量。

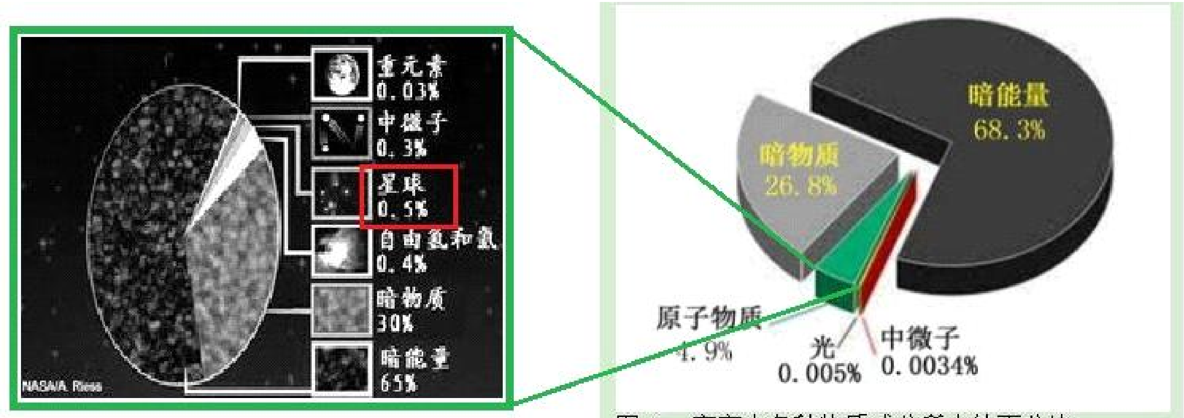


图 1：宇宙中各种物质成分所占的百分比

现在我们已知可见、可感、可观察、可理解的实相占宇宙总量的 4.9%，而这其中如果去除各种粒子态的存在，实际上我们对实相可知的范围没超过 0.5%。在这 0.5%中我们当代科学可理解的范畴不到 1%。如果把整个多维多元实相比喻成一头大象，我们其实连它的一根眼睫毛还没搞明白，就经常大言不惭地说：其它部分的实相是不科学的，是无法用科学证明给我看的。

那请问当你无法理解与认同不可见的实相时，问题是出在当代科学认知的局限性上、还是多维实相体系的本身呢？如果你捂上耳朵闭上眼

睛，不学不看不听教诲，是多维实相体系的损失还是你自己个人的损失呢？

不同教研组之间，虽然理念各有不同，但大家醒世育人的初衷难道不是一样的吗？现在珍作为被训练着的良好管道，双方难道不能协力共同使用吗？各自发表自己的观点、相互补足各自面向上的知见不好吗？干嘛要出难题、打压珍好不容易建立起的意愿呢？你作为附体的灵体，难道不知道我们哪些能做、哪些不能、哪些可依据此方天地规则显化出来、哪些则不能吗？内行整内行，整得最在行，下这种冠冕堂皇的小绊子真的有意思吗？

我赛斯只想要让多维实相的理论资料广为流传，这与你们的计划有什么冲突？干嘛要搞这套来阻碍珍的发展呢？

其实在同时性中，赛斯在珍与罗去参加这研讨会前就已经知道她俩会经历什么，几次出言拦住珍，让珍不要去旅行，在家老实待着；但珍不听，她有极强的自由自我意识。赛斯知道她会遇到三个人，他们要她读一本书，会打压她的信念与信心，尝试动摇、碾压、摧毁她的热忱，放大她的自我质疑。

内在神魂利用同时性，其实知道中短期会遭遇的各种危险，与这危险可能带来的伤害等级，有些危险会导致载具损毁，有些则会带来心灵的创伤。这些磨砺有些是人生剧本中重要的素材，有些则是可避免的创伤。君子不立危墙之下，在自取其辱前，往往内在会发出多次警告，

原文发布源头：xiyushe.org

或在梦里或在莫名的直觉里。可是过于自负的角色我，对这些毫无逻辑、不理想的预警往往会选择自嘲的无视。

结果就是内在热忱让你去做的，打死不干；不让你碰触的，拼死去争。

（珍的声音从上次休息以来一直在慢慢增大。我相信赛斯现在比以往任何时候都更加卖力。声音现在变得震耳欲聋。在接下来的几个段落里，我的耳朵时而被震得嗡嗡作响。我看到蓓和比尔在眨眼睛。珍只是站在椅子前面，头向后仰着。如前所述，她在产生这些令人惊叹的效果时没有看出任何费力的样子。录音机上的音量指示灯关闭了，这意味着它正在以我知道的最大音量录音。）

因为我被要求进行声音展示，那么你看到了，我能做到这一点（非常响亮有力）。在这节课结束时，你还会发现鲁柏的声带丝毫没有疲劳感；我可以在这里讲上几个小时，鲁柏也丝毫不受影响。如果这样的表现能让你相信我存在的正当性，那就这样吧。我很难想象你需要这种幼稚的把戏来说服自己你已经知道的事情（响亮而有力）。

不要说我不合作；我亲爱的朋友，在二十位心理学家面前，我们非常

愿意合作。但我们有我们的条件，如果你的条件得到满足（这里声音很大，然后慢慢减弱），我亲爱的朋友，我的条件也要得到满足（再次大声）。我们将互相妥协。我不会一直给予。如果你认为这种表现很幼稚，那么请允许我提醒你，我认为你的要求也如此。

如果我听起来有些夸张和暴躁，请理解，我必须应对那些会让你们无言以对的困难和扭曲。我真心理解你们的同情。正如我刚才所说，我感到你我有一种默契。尽管如此，我确实感到必须明确我的立场。

在座的各位可以休息，也可以根据自己的意愿结束这节课。这将是一节意义非凡的课。

我向伊斯博士致以敬意，同时也请他理解我所强调的某些观点，以确保这些观点准确传达。我们之间将达成理解；他所希望的那些效果，会在适当的时候呈现。

我们必须在一定程度上考虑鲁柏本人的人格，并在此提供一切可能的保护。伊斯博士可以在这方面采取行动，我会将这些行动视为他信任的表现。虽然“信任”并不能替代科学一词，但两者兼得是完全可能的。

好了，我赛斯按照你们渴望的方式配合了你们，下一步就看你们这些家伙想要怎么处理这件事情了。是合作我欢迎，要是想继续用你们的权柄来打压撼动珍的信念，那我会采取必要的保护措施，谁怕谁啊。

（11:45 结束。我用录音带剩下的部分录下和珍的对话，来展示她声音不疲劳的事实。珍说和以前一样，完全不觉得累。

比尔也录下了和妻子蓓见证这次课以及看到珍传述时的非凡表现的证

原文发布源头：xiyushe.org

词。

珍表示，每次比尔和蓓来上课，她都能感受到被鼓舞和增强的能量，似乎他俩用到了某种我们不了解的方式，实际上给我们的帮助非常大。

之后我们四人进行了热烈讨论。没想到午夜时赛斯课再度继续，是非正式交谈，以下是两天后我的补充：

赛斯多次和比尔开玩笑，说他是自己最喜欢的耶稣会信徒，这也慢慢成为他俩之间常出现的打趣话题。

比尔想要请赛斯说说神的概念，但他认为这是一个复杂的主题。于是，他决定转而问及他和蓓在纽约购买的一尊西藏大木雕像。出乎我们意料的是，这个话题自身也很复杂。

赛斯一开始相当不愿讨论这尊雕像，但在他抗议的间隙，不断地透露了一些信息。他说，这尊雕像确实来自西藏——西藏西南角的一个小地方，雕像上有一个神话中的神像，呈坐姿，双臂高举。我问他名字，他给出最接近的拼写是 S-w-a-s-o-o-w-a-n。Swasoowan。

赛斯表示，这座雕像起源于 12 世纪，但现在的名字与过去不同。这尊雕像代表了宇宙之神。说埃尔迈拉图书馆的一本书中有关于它的一些

资料。赛斯根据我的笔记说，这里涉及到“感知（Sense）”这个词。

赛斯说最初这座雕像是一位名叫霍根的传教士收到的礼物，作为他治愈了酋长女儿的报酬。霍根神父当时 46 岁。他将其带到香港的一家商店出售。霍根神父是一位耶稣会成员。赛斯说，这尊雕像不是 12 世纪的原作，而是 18 世纪末的作品。[比尔·加拉格后来证实了这一点。]

这尊雕像于 1905 年由一位美国人从香港带到旧金山。赛斯对日期并不确定。他提到了 34 街，我相信指的是纽约市。一位名叫布莱恩特的男子在圣地亚哥为他女儿买下了这座雕像，然后通过不正当手段将雕像转移到了纽约。

我和赛斯开玩笑说他的声音效果很棒，赛斯表示他的声音效果还没有达到巅峰，至少在音量方面还没有达到。于是，珍再次站起身来，向我们展示她的声音，我认为在某种程度上超过了今晚我们录制的声音效果。这是一场持续时间较长的展示，大致延续了整个会话的时间，而且就像赛斯说的那样，珍用这样的声音可以毫不费力地持续到黎明。音量之大，有时震得我耳朵生疼。

赛斯再次表示，他认为这样的效果很幼稚，但如果这有助于传达资料，那么这也是一个小小的牺牲。他再次谈到了证明永生的困难。无论他做什么，人们都会说那是在耍花招。他仍然坚持认为他可以提供足够的证据，只是需要时间。他再次重申，他不能利用伊斯博士对永生的渴望来激发他对资料的兴趣。

当蓓问赛斯关于证据的问题时，我认为这是一个非常重要的内容。赛斯说，她能接受的证据不会被科学界接受。他说，即将有一项证据会出现在我们的课上，珍的面部会发生非常强烈的变化。我问这些变化是否可以拍照，他说可以。

原文发布源头：xiyushe.org

重点是，如果身为记者的蓓拍下珍面部变化的照片作为证据，那么她将会被指责跟我和珍串通起来骗人。

再次提到永生的问题时，赛斯说，我们在座的所有人都知道当老头子是什么感觉，其中一些人也曾经做过老妇人。对于这一点，他没有做更具体的说明。

我们的银行账户永远不会低于 700 美元。

珍的诗和我的画都很好，它们都会获得其本身特有的永生。

赛斯资料是值得花时间研究的。赛斯说他会安排好，让我花在整理资料上的时间不会比现在多。他还大声说，有一天他会在一个挤满心理学家的礼堂里演讲。

赛斯说，比尔拒绝了一个需要他搬到底特律的升职机会（比尔也在为艾尔迈拉的报社做广告工作），这是非常好的。赛斯说，比尔走在正确的道路上，一旦他的溃疡问题得到解决，他的生活就会过得很好。

还有更多内容，这是我和蓓记录的大部分的讨论。这节课结束于凌晨 1:30 至 1:45 之间。珍似乎和往常一样精神饱满，而我们其他人已经累趴下了。）

Y4-3-171.1

第 171 节

前情回顾：

上周跟伊斯博士说回家后会录节课给他。今晚我会跟伊斯博士说话。

伊斯博士，我要跟你讨论我们都感兴趣的事。

首先，讨论出神状态：在出神状态时，意识的注意力焦点在某些面向中会失焦而受到严格限制，模糊到不可见，但在其关注的面向那里却因聚焦而所见异常清晰。

被忽略失焦的实相，不会因观察者无所感而变成虚无，而可被感知的伪装也未必真实。我面前的桌子对伪装层来说就是真实的，看得见也摸得到，可以放东西，它可说是实质存在的。可是，伊斯博士，我们都知道它只是梦宇宙中的伪装实相之一，角色我在出神状态中时，意识会聚焦于肉眼看不到的物相，而本伪装位面上的这张桌子就因失焦

原文发布源头：xiyushe.org

不再被继续显化成可感的真实。

我们无法向不能聚焦到本伪装层的人，证明有这张实质存在于这一伪装层上的桌子。要是观察者不相信有这一平行位面、不肯把观察点聚焦过来，不管用什么办法他都无法意识到这桌子的存在，那我们又怎么能向他证明这张桌子确实是存在的呢？观察者的注意力聚焦在别的方向上，或就算是看向这个位面，却因自我格局有意无意地忽略屏蔽了某些片刻点中的信息，他也无法感知到这桌子的存在。

如果观察者无法感知到这桌子的存在，那问题到底是这张桌子并不存在、还是其意识境界、觉知水平、感知能力、认知次第上存在问题呢？我看到了才肯信，而不信又肯定看不到。这难道不是相当有意思的两难之局吗？

就好像有人提醒你：“背后有危险。”

而你说：“我看到了才肯信！”

“那你回头看啊！”

“我才不信呢！”

同样的道理，那些想看到多维实相证据的人需要先打开心扉，而他们却提出：除非先用肉眼看到多维实相，才肯打开心扉。

伊斯博士啊，我接触过你，我太了解你的同情心和体贴！你要我展现

只有出神状态下才能感知的多维实相，给那些不会出神的人看。你和鲁柏都是在出神状态中，我们觉得理所当然的显而易见，对那些睁眼瞎的所谓专家来说就是匪夷所思的视而不见。

在意识聚焦的方向上可形成意识的焦点，如果你的意识对某一领域抱有屏蔽的心态，那你就无法感知到那一方向上的特定信息。跟任何透过催眠所形成的出神状态完全一样，你和珍在平常就是一种意识的出神状态。你们可以轻易看到或听到的，对于那些要被“说服”的人来说，让他们相信某些无法被肉眼看到的东西确实存在，那几乎是不可能的啊。

如果你暗示自己那东西不存在，那就不会感受到其信息。即使看到了这桌子也仿佛它是不存在的。不在意就无法产生影响力。当意识聚焦在单一且唯一的位面上时，对其它位面的相关记忆会因此失去意义，既想不起，也记不得。

哪怕观察者对其它位面上的东西其实是非常熟悉的，在进入特定的出神状态后，就会无法想起其它面向上的记忆，直到角色我学会解离的技巧，并透过意识聚焦的解离，让意识可以改变聚焦的方式，令意识的焦点更富有可变的弹性。

如果人格在某一面向上，曾经有过经历与相关情感，那这情感会随转移焦点带来的失忆而消失，失忆的经历也会随之失去意义。就犹如老年痴呆患者，对亲人和往事失忆后，看见妻儿或景物，不再会心生涟

原文发布源头：xiyushe.org

漪。

意识是聚焦本位面还是其它某一位面，其实没有两样，都是人格的一种出神体验。人格透过出神可以进入自己聚焦的伪装层，角色我也可透过解离去关注其它的意识面向，这只是注意力焦点的转移而已。成熟的意识体可同时聚焦多个意识焦点，而稚嫩的意识体往往就连只看某一单一面向都无法做到全然通透了知。在人格注意力聚焦的领域面向上形成我的实相。

你们的科学需要他们可以理解的证据，而且这证据需要很充分。但想要感知与理解这些证据，拿到充分的“科学”证据，需要这些所谓的科学家具有足够的意识水平，需要充分地扩展他们的内在感官。我亲爱的博士，这认知与认知能力的扩展主要针对当下狭隘的人类科学和无知无感的科学工作者而言。

我可以真的做很多事，做我可以做的。然而事实是，人类在没有扩展自己的科学前，无法理解与伪装实相相平行的肉眼不可见也是科学。科学不能仅限于人类可感知的范围，那管中窥豹盲人摸象般的科学其实是伪科学。

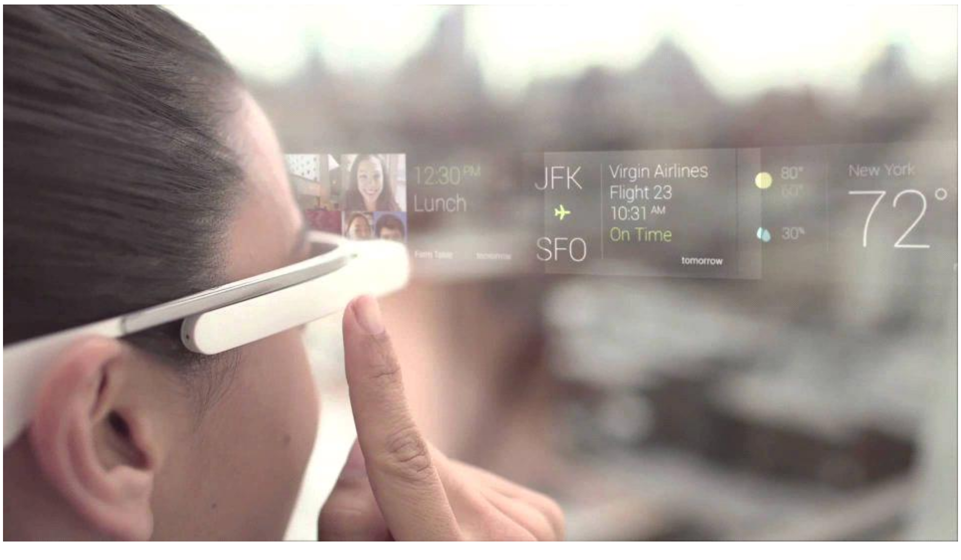
我是教育家。所有你想知道的我都会确切地告诉你，不过我们要借用一些特定的用语，因为任何已有的人类语言都未曾表达过多维实相中复杂的立体结构。所以我们要借用一些人类熟悉的单词表达陌生的意思，或创造出一些词汇来表达不可见的事物。

如果读我们的资料就会清楚，所有伪装层中的实相都是意识的思想活动所形成的。因此，如果说所有心灵现象都是由暗示所引起的，那并不夸张。要是没有暗示，没有不知不觉的持续暗示，角色我连显化出呼吸这一伪装动作都是办不到的。

我有几个重点要讲。有好多重点需要思考，这些问题无法在短时间内讲清楚。

人格在扮演人类时，有能力同时感知物质实相和其他平行实相。有一些方法，可以让人类个体在觉察其他平行实相时，又能维持本伪装层上的日常活动。

保持多维平衡与多焦点控制需要一个锻炼的过程。经过练习后的角色我，可同时透过内在感官与外在感官，体察本位面上的信息与其它平行层里的信息。



亲爱的伊斯博士，梦中人不会计较真实性，但却能透过经历的启迪而了悟知见经验。在人格的注意力暂时被导向不同频率的平行实相中时，

本位面上平时被认为是真在窗外的大树对其而言却不复存在。无法要求梦中人证明他在做梦的本体或所睡的那张床，是物质实相且确实存在。因为对于梦境中的那个做梦人来说，即使能意识到自己的本体，也无法跨维度拿出证据。

因此，你要我证明自己的存在相当困难，你们这些利用肉身伪装感官看向外在世界的人，没有能力聚焦到我所在的平行实相频段中。你们的外在感官只能聚焦在物质宇宙里。

我亲爱的伊斯博士，我们对彼此非常了解。我会这么说是因为我知道我正跟“谁”打交道。我们在这个时候相识，你对我这么好，态度这么宽宏大量，且富同情心，对你几乎不会有什么损失。以你现有的身份地位，没必要跳着脚地用狂野的热情来搞这些试探。而我也一样。

我透过鲁柏工作，他是一位可合作的专业作家，是个相当“淘气"的家伙，不时会“替”我表达借我名义的观点。我对教育感兴趣，而你伊斯博士，则对“视觉”教具更感兴趣。我们的兴趣非常雷同。自动演说时鲁柏并没有被迫讲话，真的是我在说话。

可以用来作为高维意识管道的人格，必须同时兼具“理性与直觉”，有良好的自我平衡能力，具有健康强壮的体魄，必须允许自我内在自发性行为被角色我充分地自由表达出来，以便内外沟通可被显化。

若没有平衡与平和的基本稳定度可言，那扭曲、偏颇、自限、封闭的

人格不符合目标需求，要是角色我在宗教信仰上和能力上太过僵化，也不太符合需求。我之所以会透过鲁柏讲话，虽说他尚且不具备这些资质，但我们之间还有其他一些理由可以共鸣。

我知道西方宗教与科学都不喜欢轮回转世的主题。不过只要我跟你们的心理学家讨论这个问题，我一定会坚持事实真相。所有人类的人格注意力和能量，通常都完全只能聚焦在一个实相范围内，而他们其实确实是人格在出神状态下的梦。

人类可以学习运用更有弹性的意识聚焦手法来觉知多维平行实相，这没有什么可疑虑的，这本就是标配的天赋。学习改变意识焦点、觉察其他实相，这是天生的本能，在你们这个进化阶段里也是其必需。

我可以展现给你们看一些具有重要意义的超自然特效，不过只有开启了内在感官的人可以看见非本位面上的这些展示。在角色我的头脑意识中不相信的人，会主动屏蔽隔绝多维信息，不会看的人他们也就真的看不到。

我能提供千里眼的证据，这相当容易，可是，这又能证明什么呢？它并不能向那些不会接受这种事的人证明我的存在，他们会解释那只代表了珍具有千里眼的能力。我也会给你心电感应的证据，但这又能证明什么呢？它无法证明我的存在或多维实相的真实。对那些无法接受事实的人来说，什么都不能真的证明什么。

原文发布源头：xiyushe.org

哪怕我在二十个“优秀且有影响力”的见证人面前完全显化身型，又真的能证明什么呢？对那些不愿接受证据的人来说，并不能跟他们证明什么的。他们一定会坚持说，那二十个优秀且有影响力的见证人是受到集体催眠暗示的影响。因此，你想要什么样的证据呢？如果我透过鲁柏真的在屋顶上拉高嗓门大叫说：我确实就是我说我所是的那个人、那样的人；这又有什么好处？又能证明什么呢？

你我都明白，那些不愿接受证据的人、那些捍卫自我认知权威的人，是不会接受任何我们能提供的哪怕最有力的证据。那些睁大眼睛的人，看不到内在实相；那些拿着听诊器听心声的人，也听不到心中的哭泣或欢喜。

你我都知道，珍这样的女人，现在讲话的声调其声带是根本做不到的，可是她在发出这种程度的声音。即使我让鲁柏讲话的声音就如青蛙般低沉、可怕，这证据也不能让你们的心理学家满意。

哪怕我亲自在听证会上显身，站在会议室中间做出多次千里眼的预言，

那 20 个优秀、健壮、可敬的保守人士，也只会觉得在看一场布置精妙的杂耍表演、他们是受到了某种心理暗示、被某种娱乐项目所蒙蔽。这可证明什么吗？又一次闹剧而已。

我信任你的正直，我也很相信我自己。我们可以完成的事相当多，不过那并不容易，也并非一蹴而就。在我们真的会面之前，你还有许多年要活。等我们再碰面时，后果一定是不堪设想的。我们有共同的兴趣，不过也有不一致的看法。

我真的是无法让人信服吗？我亲爱的博士，你实在表现得太过谦卑了。我所说的内容你绝对都了解，但你给出的评论却恰恰相反，你在跟自己装蒜还是出于其它什么目的？我把你当成老朋友，但你又在做什么呢？你是什么样子的人，太狡猾了，为了自保不肯挺直腰杆说出你是谁，你不想为自己的能力负责任，不想让整个世界质疑你。

我不责怪你的选择，我的选择跟你不同。你在人类某些有限的当代范畴内，让自己很有身份，把自己变得谦逊有礼。可你的能力远大于此，你的成就也远大于此。如果你想要的话我们可以做到更多，无论如何，这样的约定对我们两个都很重要。这一点你我早都知道。我再说一次：我了解我在跟谁打交道，而你现在也已经知道你在跟谁打交道。

鲁柏和约瑟基于自保，在被三个专家嘲讽时或多或少地退缩了，我不会怪他们。他们觉得很难想象自己正在处理的事情。为什么他们过去一直找不到意识不灭的充分证据，不说别的原因，你看实验室设计的

原文发布源头：xiyushe.org

实验从来就不允许自发性被展现成为主导。

我发现有些人对多维实相一无所知，出于纯粹的好奇去参与许多恶名昭彰的降神会，像是白痴一般，透过自我的心理暗示让自我看到自己生成的内景，轻信被灌输的迷信，成为心地善良的傻瓜，随时都准备好愿意接受任何形式的欺骗，然后大叫“哈利路亚”！

Y4-3-171.2

（更大声）我亲爱的伊斯博士，我们彼此有很大的关联，你自己也知道，这是你盼望已久的一件事情。如果你有意识地去觉察，让逻辑和直觉完全展现，长久以来我们一直在期待的情境就会展现，并让我们能善加利用，以帮助我们自己完成计划。

我最关注的并不是向谁证明我的存在是事实。你会关注于证明你的存在给我看吗？我们打开天窗说亮话，我不关注向谁证明我的存在，我的存在并不依赖你的承认，正如你的存在也不依赖我对你的承认。不管我是否承认你是真的，你还是会存在，不管你是否接受我的实相，

我一样会存在。

我只对教育非常感兴趣。你和我，两个都在各自的出神状态中，这是事实，只是注意力聚焦在不同的领域而已。最重要的是，我是个教育家，就像所有教育家一样，我个性机灵，你跟我要求的证据，我会适时表现给你看，让你有足够的动机去研读我的资料和观点。

我不设想这资料会拯救世界。要解决世界性问题，不能只靠我。不过我的确会坚持用自己的方式来导正人类的观点。

我不会假装很确定地说，我对你们宇宙的对与错很了解。我或许不知道对宇宙来讲什么是“对”的，但是我确实知道什么是错的。错的地方就是你们受限的觉知，错的地方就是你们很武断地为实相设下的限制。

你们设下的这些限制，运作起来仿佛绝对不可逾越。如果有神智清楚的人想要聆听我的资料，我就会以大声、诚恳的音调跟他把事实讲出来。不过，令人遗憾的是，那些聪明理性的人在聆听这些具有启发性的理性资料前，总是会要求看到肉眼可见的实证。

我亲爱的博士，我们的关系有点好玩，我们在很多方面非常相像。我知道也意识到你不是个年轻小伙子，事实上我知道，你有信仰永存不灭的倾向，但你没有当代科学可以理解的佐证，所以还无法完全接受这个事实的可能性。

原文发布源头：xiyushe.org

我欣赏你客观的态度和你的信仰，我跟你的私交关系不错，所以我会尽力满足你渴望看我表演的要求。如果我觉得跟你没有这样亲密和谐的关系，那我就不会白费力气，因为不管我的存在是被接受或拒绝，对我来讲都无所谓，我关心的是我正在呈现的这些资料。

我本性机灵，鲁柏将把我的资料导入这个世界。这些资料会把真相讲得很清楚。然而角色珍有其特有的问题，这是美中不足。我之所以会找她，是因为演绎她的鲁柏，与我过去有交情，我与鲁柏的认识很深，而鲁柏对我的认识也远比他以为的还要多。我是谁，他很清楚。而我也知道他是谁。他所有这些矫揉造作的勉为其难，都是一种游戏，是相当有趣的花招。他知道我就是我所说的那个人。

我训练鲁柏，教他运用千里眼的经验和能力，这些日后会成为某种科学的基础凭据。让人类知道，时间与空间、未来与过去都是电子矩阵中的幻相，在过去与将来他持续记录下来的那些资料会非常珍贵。

他是个理性与直觉兼具的人格，确实该为此大力表扬他一番，他并不是游走在物质地球表面上的半神半人，“灵媒”这词给了人太多想象的空间。所有人类都本具使用意识流这一能力的标配，这是本能。所有人类都是意识投射的结果，本就是意识体，天生的灵媒，只不过在幼年就被父母的自限性认知，阉割了与天地交感的能力，学会了对“现实”以外的实相屏蔽五感。

每个父母都渴望自己的孩子能与众不同脱颖而出，又深恐自己的孩子

与众不同，遭受质疑排挤。父母的认知水平在很大程度上决定了子女的人生天花板。

很少有父母把孩子当成一个借宿在自家的独立老灵魂来看待、给予足够的平等尊重；而是把孩子看成是弥补自己梦想和内心亏蚀、相互攀比的希望寄托。更有甚者，把孩子当成养老基金或投资型股票，每天灌输扭曲的感恩与孝顺愚忠，生怕其内在自我过早觉醒，一看孩子研读心灵书籍就忧心忡忡。

我亲爱的伊斯博士，我们的合作会为你带来你想要的东西，你知道我的意思。我听起来好像很好斗，好像并不谦虚。我太了解自己的知识与能力在许多方面尚存限制也还有潜能。若我的言辞让你感到难堪，那我道歉。

不管我们活动的领域为何，你我都不年轻了，我们知道自己想要什么。你可使用的阳寿远比你以为的要多，累世皆是如此。你对永存总是很

原文发布源头：xiyushe.org

有兴趣，这是你的内在动力，我会给你所需的资料。

今晚最重要的一句话：情感比你所以为的还重要，不要被虚伪的宗教蒙骗。那些胡说八道迷惑愚蠢的人受骗，不肯回到中间层，成为滞留灵，或依据角色我的意愿，往复在宗教集体意识构建出的虚拟亚空间剧情中来来去去，误以为那就是永生，其实不过是各种戏服角色的往替交换，一念所执。哪天我有空，可以找个时间来讨论神的概念，因为这个话题一直都很吸引我，也一直很吸引你。

你是否想触发我们彼此间的互动交集，这看你；如果不想，那我俩就都没事儿了，这将仅止于一次人世间的相遇。不过我知道情况不会是这样。但我跟你保证，我透过鲁柏来讲话，我会努力保护这个人格，以免受到“过度或不必要”的干扰。我会为增加人类对多维实相的知识而努力，而你最好不要尝试破坏他的平稳。

你追求永存不灭，我不看好这欲望，也不支持这种做法。我自己就曾是年长的男士，我太了解这种追求，其灵性面向上的实相是病态的扭曲。因此，我可以跟你确定，我不会利用人类这类的限制。不管在什么状况下，我永远都不会利用任何这样的方式。因为角色我的来去生灭，有其深远、深奥、深刻的宏观意义，在整个宏行动中破坏这一机制会带来巨大的麻烦，执着于把某一角色我当成我，而求永生，这做法从宏观上看对神魂成长毫无裨益，无异于一念所执后画地为牢，自困囚笼。

我想你知道，我了解你的疑惑，我们的交流对话是有益的。我说的内容看上去不怎么科学，但其实比你能想到的还要科学。千年前的匪夷所思是今日的理所当然，而今日的无法理解却是日后人类的天经地义。

珍和罗对他们现在投入的这场人生冒险还不确定，在寻求他人的认可与支持，可惜这真的很难。伊斯博士，你我都各自有绝佳的环境，我们的目的或多或少可以互补，这应善加利用。我想让多维真相广为流传，所以我很在意推动资料的推广。

我今天很暴躁，因为你居然提出让我证明自己的存在是事实。用同理心想想，我可曾对你提出相同的要求了吗？我们本该把更多的精力放在传递资料上，而不是相互比拼在伪装层里变戏法的本事。

我借鲁柏的角色展开工作，但受限于其内的问题。我不是珍的第二人格，这里不会有多重人格。如果你愿意合作，可善加运用鲁柏的珍。在约瑟的协助下，珍有能力也有意愿同时接收多个信息源的实相。我亲爱的博士，这提议我只给你这一次机会，不会有第二次，请想清楚。

你尚未了解出神状态的学问，催眠看上去非常神奇，然而那只是人类最表层的人格研究，催眠不过是意识焦点的轻微转换罢了。你可透过我的资料知道人类用特定的方法，透过潜意识通道把内在实相投射成外在实相，透过思想显化创造实体物质。我不是随便说说而已，这当中有很多可以由你们的数学家来验证。这些相关资料你一定要读一下，共同的语境可以让我们彼此间沟通更容易。

原文发布源头：xiyushe.org

珍在传输资料时说话的声音会有明显的改变，她就算这样继续地说几小时，她的声带一点也不会觉得累，而我用这种方式，也不会对鲁柏造成丝毫的困扰。如果用这样的展现可以让你相信我确实存在，那就这样下去。我很难想像，你竟然需要透过这样幼稚的把戏，才肯说服自己的角色我相信你原本已经知道的事。（声音大而强烈）

我亲爱的朋友，在二十个心理学家面前我希望不会有人说我不肯也不敢合作。我们需相互配合，而不是我持续满足你的需要。如果你认为展现变声的把戏很幼稚，那你当知道，我对于你的这要求也有同样的感觉。

我了解你，而且我们的关系密切，不过我有清晰的立场。我们彼此之间将会达成相互的理解。我们必须适度考量到鲁柏自己的人格，同时应该尽可能提供所有的保护措施。

比尔想请赛斯谈谈“神”的概念，不过这问题太庞杂。我们讨论一尊来自西藏的巨大木雕，它是比尔在纽约买的。赛斯不喜欢讨论雕像的问题，不过还是给了些资料。

雕像的造型是坐着并举起双手，人物基于神话虚构，它的确来自西藏西南角的一个小地方。当地为这个“神”起名的读音近似于斯瓦苏万[Swasoowan]。雕像可以追溯至十二世纪，原本的名字跟现在已经大不相同。雕像本身被当地宗教认为代表宇宙之神。在埃尔迈拉小镇图

书馆里有一本书，其中可找到相关历史资料。当代名词中发音更接近[Sense]这个词。

雕像原本是藏地一位头目送给传教士的礼物，为答谢西方神父医好了他女儿的病。神父把雕像在香港卖了，1905 年由一位美国人从香港带到旧金山。之后又转售到圣地牙哥，最后以不法的手段从那里转送到纽约。雕像并不是十二世纪的真迹，而是十八世纪时的仿品。

赛斯再次论述要证明永存不灭有其困难，不论他做什么，大家都会说那是骗人的把戏。他依然坚持说他会及时提供充分的证据，再度重申不会利用伊斯博士对永存不灭的渴望，来激发他对赛斯资料的兴趣，因为此永生非彼永生。有关永存不灭的问题，赛斯说，在座的每个人都知道当个老头儿会是什么样子，我们当中有些人也当过老妇人。他对最后这一点并没有特别说明。

最后，赛斯说，比尔拒绝公司安排他去底特律的升职加薪是非常好的，比尔现在走的人生方向正确，一旦他解决了自我内在卡顿与指责带来的身体问题，消融次人格诱发的溃疡，剩下一生都会一帆风顺。

内行看门道，外行看热闹，每个人都只能看见与自己当下认知相匹配的东西，其实很多时候，资料不过是对自我模糊感知、猜想的一种验证。

不懂的时候，怎么看都流于表面，辞藻只是文字的堆砌；恍惚明白时，

原文发布源头：xiyushe.org

依稀能回想起文字中的道理；反思时，才恍然：原来是这样。

看那拈花之指，惨然一笑又灿然一笑，与佛相对无言，那不变的法相仿佛在微笑。

第 171 节 短课：坦率的态度能避免不必要的麻烦

1965 年 7 月 21 日 星期三 晚上 9:14 定期课

（7 月 19 日星期一，为伊斯博士录制了一堂课。珍在听到自己的声音时非常惊讶。那声音的力量使她感到惊奇，而我却因为几天来反复听它而认为那是理所当然的。她还感到不安的是，她觉得赛斯有时太严厉了；她担心伊斯博士听到这盘录音带会作何反应，因为赛斯的话没有一丝含糊。我认为，伊斯博士的反应会非常好，在这盘录音带中，赛斯和珍都按照他们的意愿表达了他们的观点。）

亲爱的朋友们，这将是一节短课。

在我们的资料重回主题之前会有很多节课，请不要为此担心。我们的上一节课非常重要。我们有充足的时间来开展内容，资料本身将因此发展到其最全面的范围。

我知道上一节课我在做什么。直截了当的态度会为我们今后的工作省去很多麻烦。当鲁柏听到他替我说话时的声音时，他自然会吓一跳。

这种情况会过去的，但他能听到这些声音，肯定是件好事。我们会确保，无论你们接受任何调查都不会沾染什么大麻烦。我很理解这些课给你们带来的不便，我会尽我所能帮助你们，让你们在一定程度上得到补偿。

我很遗憾，当声音变大时，听起来确实相当刺耳。我向你保证，这不是我的本意。为了鲁柏好，我没有做出无法兑现的承诺。我不能、也不会试图强迫鲁柏，让他在意识层面上接受我的独立结构。假以时日，他一定会接受的。

你有什么问题吗，约瑟？

（“没什么特别的问题。我对周一的课很满意。"）

原文发布源头：xiyushe.org

我不会耽搁你太久，因为我知道你在笔记上花了很多时间。我总是很高兴与你交谈，但我很遗憾你在技术上遇到的困难。这就是为什么我偶尔喜欢上一些非正式课，那样你可以不用记笔记，你能自由得多，我也能有机会以更正常的方式与你们说话。

如果你没有问题，我就不耽搁你们了。先说一点，伊斯博士是你们能联系到的最好的人了。如果你没有问题，我就让你们休息。

（9:25 结束。珍像往常一样解离。她说赛斯很喜欢这节短课。珍还说她对赛斯说的话还保留着大致的印象。她总是知道他此刻在说什么；关键是从出神状态清醒过来之后还能保持住这些记忆。

（7 月 20 日，珍和我收到了伊斯博士的来信，他在信中提到了带奥斯威戈州立大学学院的另一位博士来上课的可能性；另一位博士也希望在赛斯认为合适的条件下考虑进行这项研究。

7 月 20 日，我还把第 168 和 169 节课的副本寄给了伊斯博士。）

Y4-3-172

第 172 节

前情摘要：

因为博士录制赛斯资讯的磁带，珍第一次在清醒状态下听到了她作为赛斯时发出的声音，她非常惊讶。她觉得赛斯对博士言辞直接，有些太严厉了，担心博士会因此气恼。

赛斯：不要担心，我们需要时间让资料本身得以充分发展到最全面的程度。

我知道我在做什么，我大声说话时，确实听起来很严厉，坦率的态度会使我们脱离未来不必要的困境。我们不会被任何“专家”基于好奇的调查过度地打扰。这些麻烦，我会帮你们度过，而你们将获得补偿。

之后我们收到博士的信。他说，想与另一位博士在大学里一起聆听一次赛斯的现场课。

原文发布源头：xiyushe.org

第 172 节 梦境与行动是课程下一步的重点、赛斯不会偷窥你们的生活

1965 年 7 月 26 日 晚上 9 点 周一 按计划

（洛琳·谢弗和比尔·麦克唐纳见证了这节课。比尔存有的名字是马克，而洛琳是玛丽诺。这次课在我们的前厅举行。）

向各位客人致以最诚挚的问候。

今晚不需要大音量的声音效果，我觉得我们基本上不用这样做。

我们将努力回到我们自己的资料上来。

不过，我还想就其他问题说几句。

（敲门声响起，珍停止了讲话。除非有证人在场，否则我们一般不使用我们的前厅来上课，以避免被打断的风险。在过去，这种打断让珍感到非常痛苦。她曾把被打断的冲击比作被冰水浇了个透心凉。

我们都静静地坐了一会儿。然后我惊讶地发现，珍毫不费力地从出神中清醒过来，眼睛也睁开了。事实上，是她去应门的，那个人要找我们这层楼的某一家住户，珍和他简单说了几句。

在第 136 节中，这样的打断让珍非常震惊，以至于赛斯不得不结束课程。第 169 节在奥斯威戈伊斯博士办公室进行的课上，珍展现出了能够非常容易地进入和离开出神状态的能力。这是她第一次如此轻松地转换注意力。现在，珍走回她的椅子。在坐下之前，她已经重新进入了出神状态，并开始说话。9:01 继续。她的声音仍然很低沉。）

在禅修、出神、意识连接、内观入止境时，犬吠、鸡鸣、婴儿啼哭、电话铃、门铃、或家人有心无意的打扰，在极大程度上会带来轻重不一的神魂震荡。这种惊扰或惊吓在很多忘我的心流状态时、在睡眠时、

在幼儿童年时，也会带来负面影响。被惊吓到的人，心头一紧，轻者神魂不稳，重者神魂分离，老话叫“掉了一魂”。

神魂不稳的危害有轻有重，轻微的会造成胸闷气滞，五天左右才能缓解；重的可留下心率不齐的毛病，久治不愈。要是深度沉浸在心流中入定出神较深的修行者，被突然惊扰强行快速复苏载具，会心梗死在当场，几乎没救。

现在我们不会遇到过去所遇到的困难。鲁柏会发现，他几乎能够自动回到他自己。在某些情况下，这对我们俩都有好处。

我们确实会在我们可能参与的任何调查中进行合作。不过，我们会按照自己的节奏进行，无需匆忙，而且在任何情况下，我们都会尽可能让这些课举行得尽量简单。

任何显现出来的效果都将在普通的课中出现。我会努力使它们尽可能明确和清晰。但自发性始终是任何此类展示的先决条件。

你不会受到压力，约瑟，我会确保这一点。鲁柏也不会受到压力。不过，到目前为止，我们面对的都是善意的人，因此我们会配合。资料本身是我最关心的问题，我知道这也是你们所关注的。

我们三人和你们那些优秀的调查员之间确实要互有进退。我认为，在我们的录音课上最好直言不讳，所以我这样做了。

我现在有兴趣在我们自己的讨论中增加一些内容，因为是时候扩大它们的质量和范围了。我们几乎马上就要开始更集中地研究在梦境实相中运作的人格。

我们还将讨论一个在治疗领域极有意义的问题，因为我们将关注健康

原文发布源头：xiyushe.org

及其与梦宇宙的关系。这是非常重要的。

我让你们休息一下，因为我正在把人类的局限性纳入考量。没必要让你记笔记记到手指都快断了。不过，我首先要向我们的朋友马克致以特别的问候，他愿意加入我们的圈子。我以自己的方式向他亲切致意。我们休息一下再继续。

（9:14 休息。珍说，敲门声完全没有打扰到她。她认为，在奥斯威戈与伊斯博士一起上的课上，她就已经知道了自己能够轻易地在出神状态中切换；不过，珍觉得自己一定是在不知不觉中为迈出这一步做好了准备。）

在今后的课中，我们将从许多与过去不同的新方面来探讨梦境。

然后，你会发现这种梦境可以为你们带来好处。我们将深入探讨获得这种优势的方法和途径。这些信息将是非常实用的，并且仍将有助于推进我们的理论资料。

我们还将关注存在于多个实相层面中的人类人格框架。最后，就行动本身而言，我们将讨论行动的本质。即使还在讨论其他主题，但我们会始终关注对行动的讨论，因为即使是为了讨论的目的，也不可能把行动分成不同的部分。

不久之后，我们将用一系列课讨论特定的梦境，并对其进行解释。在任何情况下，我们都不会离开基本资料。它将作为我们所有课程的框架，并在此框架内存在。

我们也会发现，鲁柏以他现在的方式说话，会变得理所当然地自然而轻松；而且他可以全神贯注于我们感兴趣的资料。

在今晚的课开始之前，有些问题已经以一般性的方式提了出来。

我没有理由不回答这些问题。然而，这些问题涉及的内容超出了你们

的认知范围；玛丽诺，我不是守护天使。我不会扇动翅膀。我也没有翅膀可以扇动。

真正的高维意识存在，其存在的形式是意识能量体，它们不用趴下身子飞以减少空气摩擦力，更用不着巨大的白色羽翼翅膀鼓动空气。人类的等级制度甚至为天使引入了比拼谁的翅膀更多的怪论。这些相对符合人类理性审美和空气动力学的神话人物，其造型充满了便于民众接受的遐想。

（洛琳提了几个问题。现在，珍仍然闭着眼睛，靠在椅子上，向着洛琳。她伸出双臂，像翅膀一样上下摆动。）

我感兴趣的是那些与我有关的人格，包括那些来参加这些课的人，就像你自己感兴趣的其实也是那些你所熟悉的人。我从不试图干涉我关注的人的私人生活。如果有人邀请我发表评论，我就会发表评论。

我确实大致了解你和马克人生中的主要事件。但除非出于某种原因强迫我关注，否则它们只是我的一般知识的一部分。

我们曾多次说过角色我在出生前就已知一生有可能的遭遇，并为此而来。这些历经里蕴含着其渴望领悟与觉知的必要认知素材。在经历人

生的各种抉择时，在应对各种考验时，自己当下的神智层次、认知理念、能力水平被充分地暴露出来，自己的斤两与短板可以透过这样的历练得以明确。

就好像书看时什么都明白，面对考卷就脑子一片空白。在开放意识网格内，神魂起心动念间就可了知前因后果，所以谨言慎行自然无过无咎。大家彼此都可相互读心，自然也不会心存邪念或口是心非。

一旦我们进入到亚空间的故事界面后，会遭遇常见的五种不同境遇：全部失忆、部分失忆、不失忆、失忆后部分觉醒、失忆后全部觉醒。五种不同的体验，针对不同的神魂，在其间成为应届生、复读生、师范生、见习教师、导师。

一个人在一生中是否有机缘获知真实的灵性资讯、是否有可能得遇领路师傅都是命中注定的。但角色我是否接受引领、是否能摆脱迷信而接纳“毫无证据”的内在多维实相，就要看角色我的神智与心智、心智与头脑是否能相互协作了。

人生中有一部分是必然的主线经历，犹如阐述论证题，有一部分是多选题，还有一部分犹如填空题，看似随便写，但其实只有一个标准答案。有些在经历闭卷考试，有些则是开卷考试，只不过有些考试就算开卷都不知道答案在哪本书的哪一页可以找到。还有极少数的则是监考老师和出题的助缘人。

一个人此生是否有缘修行、是否愿意修行、是否可以开启超能力，这都是命数。努力了未必有结果，不修行的人也有意外开启天启的神人，在我们的这个层面没地方讲理去。直到你明白了全我的宏观布局，才能理解这百年一瞬中自己原有的巧妙安排。理解得非福、失非祸、尽人事听天命的道理。这听天命可不是躺平摆烂随波逐流，而是真的“听”天命，跟随内在热忱去积极行动起来。

不过要知道，就算你真的很积极地在配合内在蓝图，那也不意味着日子就会过得顺遂敞亮。可以这样说，你越被上边重视、越是积极努力，你的人生反而越是苦难连绵，犹如玄奘西行、鉴真东渡。

最后，再强调一次，人生绝不是单一的线性宿命，而是一个可能性合集构成的矩阵。这矩阵中包含着其它神魂或你自己曾经利用这一角色谱写出的各种可能性，当然也有自我突破固有格局、创新打破现有上限的可能。

在电子矩阵中，角色所经历的大时代背景宏观上是近似的，但背景中的种种世界性事件，并非所有平行面都全然相同。自我在故事流程中所展现出的种种选择与自身言行，表现出了自身当下真实的意识频率，而自己在意当真的意愿显化，会把自身牵引到与自我预期相匹配的历史实相中。这些历史实相各有不同且相互平行，但在电子矩阵中都同样真实，并且同时存在。它们一起构成了三维梦宇宙下的二维平行世界。

原文发布源头：xiyushe.org

我发现，我这些黑白分明的话，听起来可能很刺耳。但我并非有意如此。我只是像你们关心朋友的存在和境况一样，关心着你和马克的生活。

我确实知道你们俩生活中的许多事情；我要了解你们的情况，相对来说比较简单。我愿意随时为你们提供力所能及的服务，但我不会像鬼魂一样飘过你们的房间，更不会透过窗户偷窥你们。

某些人格被吸引来参加我们的课是有原因的。这是显而易见的。你们中有些人在前世就彼此相识。还有其他原因，请原谅，我们今晚不展开讨论这一点，因为你们对其中涉及的某些问题还没有基本的了解。你们可以放心，我对你们的兴趣和关注是真诚的。我的活动范围只不过比你们的更广而已。

相聚是缘，其实多数时候神魂进入到故事线中扮演某一角色时，很少会是单枪匹马地进入到时代背景中，经常以剧团的形式大家相约来玩剧本杀。有些因种种原因，反复补考、蹲班、复读的家伙，最后在自己的故事线里沉沦成独角戏，却不自知。犹如一个孤独的陀螺，走不出自己当真了的在意，于是纠结于挥之不去的不甘、一次次进出放不下的如果。

我了解更多情况，但我关注的原因可以说是相当人性化的考虑。你们之所以被吸引来参加这些课，其中一些原因都与我的兴趣和关注有关。马克也以他自己的方式被吸引过来。

在这些课中，我绝不会回避人类的问题和人格的关系。资料本身必须以此为导向。为了约瑟的利益，我在此声明，这些资料本身将在未来

被深入研究，它将成为推动精神活动和理解的基础。

这节课在某种程度上是一次过渡课，因为在接下来的课中，我们几乎会立即回到我们重点关注的主题上来。

约瑟，我还要告诉你，随着我的声音，我就像鸟儿在试飞它的新翅膀。（珍的声音突然短暂变得很响亮。）如果我过于激动，我相信你会原谅我的。不过，我会在你们公寓里保持密切关注。

我们很快就会结束今晚的课了。

我希望我们回到我们的资料上来，有些时候我们需要把精力集中到其他方面。这种情况不会经常出现，但会有的。约瑟，我非常同情你上周末的困境，当我们独处时，我们会讨论今后可能采取的措施。考虑到整个情况，你做得很好。

（上面这段话指的是我的父母。）

和往常一样，我很抱歉要跟你们暂别。放心，和你们的心理学家打交道时，我会坚持我自己。不过，我非常喜欢你们的伊斯博士。我们将以一种对大家都有利的方式进行（声音更大），你们不必对这件事有任何疑虑。

鲁柏很可能很快就会发现我就是我说我是的那个人。他潜意识里知道这一点，但我现在说的是有意识的承认。现在，我向朋友们道一声晚安（更深沉和更响亮）。如果我的声音不像夜莺那么动听，那么可以说倒也不会像一只青蛙爷爷那么糟糕。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-3-173.1

第 173 节

前情回顾：

磁带寄给博士后收到他的回信，确认收到了第 168 和 169 节课的资料。

(今晚，和扮演角色名为比尔·麦克唐纳的“马克”，和扮演洛琳的“玛丽诺”一起，在我们屋前厅围坐成一圈。洛琳担任速记。

赛斯刚开始讲话就传来突兀的敲门声！珍停了讲话。我们很少在前屋上课，过去被打扰后对珍的神魂肉身都造成过不小的伤害，珍说那感觉就像突然被推入刺骨的冰水，浸泡其中，挣扎着想要再爬上岸。

这次我吃惊地发现，珍毫无困难地脱离出恍惚状态，睁开眼睛，简单地回答了敲门声。实际上是访客走错了门。以前这样的打扰足以使珍无法再聚焦赛斯的意识频率。

我发现在周前和博士在他办公室的会面后，珍可以轻松进出出神状态了。这标志着她切换意识频率的技巧更纯熟轻松，而且能够做到反复

主动聚焦其它的意识频率。）

赛斯：衷心地问候来访者。我们将返回到资料主线内容的传输上。

鲁柏会发现，我们没有遇到像过去那样的通讯困难，他几乎能够自动地切换角色我与内在我的意识状态。这对我们双方都很好。

我们会在任何可能涉及的研究中进行合作，会以预期的速度完成资料的传输计划，尽可能地进行课程。随堂我会展现出一些奇迹，但前提是那源自自发的内在渴望，顺其自然地成为顺势的展现。

不要有压力，约瑟，因为我会密切地观察。鲁柏也不会因此有压力。

到目前为止，我对那些初衷良好的好奇宝宝们所渴望的证据，给予合作的态度。这资料本身的面世才是我主要关注的，也是你们渴望知晓和值得关注的。

我们和那些好奇的研究者们会取得相互理解，坦率的说，今天是我们课程中通讯质量最好的一次。

言归正传。为能理解宏观框架，我们之前展现出了大体的多维结构，粗浅地说了意识在多维结构中如何透过万存、全我、主人格、人格、平行人格、次人格、自我、伪装载体，做到在同时性中既一体又独立地担当某一意识面向中宏行动蓝图中细分的主体。

原文发布源头：xiyushe.org

后续我们会进行大框架中具体内容的补充，现在已经到了要增加质量和范围的时机。我们将对人格在梦境实相中的运作进行更专题的研讨。随后还会更多地讨论疾病与治疗的问题。我们将专注于维持与康复个人的健康状态，以及告诉人们疾病与梦宇宙的相互关系。这将是重点中的重点。

最近我们将围绕意识的第三维度“梦宇宙”展开很多新的话题，一些我们从未涉及到过的关键知识点，会慢慢地传递给你们。你们会发现，“梦境”远比你们可想象的极限还要重要，关注对梦的记录和解析对自我成长极其重要。想要获得快速的神魂神智成长，了解梦是最好的手段。梦中的信息具有非常实用的性质，并且它有助于促进我们理论资料的完整性。

之后我们会更多地关注人类与人格，同时存在于几个平行实相阶层的框架中。我们到目前为止只考虑了行为本身，我们将结束对“行动”本质的讨论。但对行动的讨论不会停止。因为在任何情况下，不管在哪一个位面上，一切行为其实都是围绕着宏行动而展开的，不可能把宏行动分成独立的单一部分去解读。这就是框架，我们所有的讨论都是基于这框架展开，任何情况下我们都不会离开其根本。

那些和我有关的人格、那些参与了或将会参与我们课程的人格是我关注的兴趣所在，我不会去管你们个人的私事，只要不影响整体计划蓝图，在细节上谁爱干嘛就干嘛，都是小事。

我发现我的词语在非黑即白时，听起来有些刺耳。但这并非我想要的样子。我只是在关注你和马克的生存，你们也以同样的方式关注着你们的朋友。我的确知道你们生命中的许多事件还未发生，我尝试让自己换位思维，在你们的情况下去思考与了解这些选择。

你和马克一生的主要事件我确实都能觉知到，在一般情况下我不会干预，除非为了特定的什么原因，那时我会强制性地带进我的关注与建议。我不会主动修改你们的人生蓝图，我懂得当尊重并保持你们每个人当有的人生历程，我只是把对于你们来说所谓的未来当作已知，作为广义知识的一部分看待，看着你们去经历那些历经。

玛丽诺，我不是守护天使，也不会拍打什么翅膀，更没有要拍动与可挥舞的翅膀。我可以在任何时间提供无论什么我可以提供的服务，但我不会像鬼魂形象似地走进你们的房间，并且肯定不会透过窗户偷看你们的隐私。

细雨社 www.xiyushe.org

为什么某些人格会被吸引来关注我们的资料，这有很多原因。显而易见的是，你们在过去的生命中彼此相识。当然还有其他的原因，但你们尚且还不具备理解那些作用力的基础认知。我能觉知到的远比你们多很多，但我能看到的“原因”还很“人类”。一个人肯被吸引到这课程中来有各种原因。这和自身兴趣与意识关注面向这两方面有关。

我永远会把人类的问题和人格的关系作为课程的主旋律，我的资料会

原文发布源头：xiyushe.org

围绕这些展开。资料本身在未来会被广泛地仔细研究。它会形成一个向上的精神活动阶梯和让更多的人理解多维实相的基础。

我们将用一组课时专门讨论特定的梦境并解释它们的作用与意义。我在回到我们的资料上，我们有必要把能量集中在其方向上。会有干扰并不止一次，但不会过于频繁。

从整体你们做的非常好，我们会讨论将来努力的方向。很有可能，鲁柏很快就会发现，我真的是，我对你们说的，我所是的那个家伙。鲁柏在潜意识中是知道这一点的，不过珍对此半信半疑。她最终会有意识地真的做到对我的认同。

第 173 节 梦境治疗与人格转变

1965 年 7 月 28 日，晚上 9 点，周三，按计划

（珍一直在定期做心理时间实验，但她报告说除了她通常的最佳状态外，几乎没有取得什么成果。自从赛斯在第 151 节建议将她的心理时间缩短到 20 分钟后，她就没有经历过任何不寻常或惊人的体验。

然而，在心理时间之外，珍确实经历了一些显著的千里眼和心灵感应体验，并且正在单独记录这些体验。在过去两周中，有三次这样的体验特别有趣。一次是千里眼体验，两次是心电感应体验。这些体验中有两个已经被相关当事人所验证。）

“心理时间实验”即是我们常说的冥想禅定，不过冥想与禅定是两码事，前者是内观的行为，后者是展开内观时角色我的状态。如果简单地说，就是利用静心的方式，借由失去时间感的空灵状态，意识焦点从本位面上解离出来，转移关注点潜入到潜意识通道内，借此串联桥接起内我与外我的意识桥梁，让内我和外我通过自我相互链接，彼此传递不经头脑思想扭曲的信息。

在这个过程中，有觉知、有观见、有思想、有记忆，但其间的所见所闻，并非是头脑意撰出来的想象。就好像利用回忆重新步入童年时，在巷弄看着幼年的自己在那里嬉戏，那一幅幅画面中的色彩、声音、味道、触感，都与头脑的想象无关。

在那画面中的光阴长河中你可能度过了一下午，而回神后，时钟只跳过了一分钟。也有可能你只经历了惊鸿一瞥，好像无光黑暗的洞穴里

原文发布源头：xiyushe.org

闪光灯的一次爆闪，还没能反应过来看清什么就退回到了本位面，自己看表，已经在禅定中度过了几个小时。

之前珍经常把大量的时间用于练习在不同的时空位面上来回切换，尝试适应各种不同的时间流速。这导致她在持续的练习后，无法顺利地从半解离状态中脱离出来，终日生活在恍惚中。自我意识无法稳定地聚焦在本位面的日常生活中，导致角色我出现木讷恍惚的迟钝。

在发现这一问题后，赛斯忠告珍：勤于练习是好的，但不可让自我意识的焦点过长时间地失焦在游离状态里。所以赛斯建议珍，一次练习的时长不要太久，因为珍现有与可用的每日生命能，其库存量和可仓储量并不多。其次珍要练习的是快速地调频聚焦平行层并能顺利返回本位面的能力，利用一个恍惚就抓取到异维度的信息。所以长时间地处于解离状态对现阶段的珍并没好处，长期地处于两个位面的夹层荒漠郊野处，对神魂心力也会是一种消耗。

能够经常亲眼看到未来，是一种祝福也是一种诅咒，可谓祸福相依。利用可预见性，先知可以尝试趋吉避凶，获利套现，救人于未然，这是好事。但“当发生”的事，如果被干预而没能发生，那只会变一种形式与日期发生，除非当事人在避祸后，短时间内有机缘获得极大的思想认知提升，由内大幅度地改变了自己的言行习气。

其次，当一个人拥有了先知的能力后，却发现自己不管怎么努力都是改变不了他人宿命轨迹的，自己任何形式的干预，都会带来无法预料

的蝴蝶效应，进而让事情变得更糟与更不可控，这时那种眼看着却无能为力的无力感会让自己感到很伤心绝望。搞不好自己还会被关起来，强行接受各种“治疗”。

最后，当打开未来之眼后，你会发现自己只是活在矩阵的剧本里，一切自己当真在意的，不过是电子矩阵中数据库里的资料显化。当自我发现，一切被当真的唯一，不过是众多平行里的某一可能性时，必然会直面极其强烈的自我质疑，三观尽碎，会一遍遍地质问自己活在这幻梦中、经历这一切有何意义。然后不知要如何面对与应对镜子里的自己、那些和真人无二的家人，还有每日所见的路人们。

Y4-3-173.2

晚上好。

这将是一节安静的、总体上相当简短的课。

原文发布源头：xiyushe.org

我们已经利用了良好的环境和心灵活动的高峰期，我们将继续这样做。让你们偶尔休息一下也是公平的。除非你们提出要求，我们很少有这样的假期。因此，今晚我们会慢慢地进行。

不过，我将开始讨论人格以及人格和它所创造的梦境之间的关系。

我们已经在一定程度上讨论过这个问题。但是，我们还没有开始深入研究。现在是时候了。

如你们所知，人格由能量完形组成。因此，人格所创造的梦境可以被视为不断变化的人格的一部分。我们在这里所说的只是一种情况，因为我们知道梦境在某种程度上也是独立于人格的。

人格作为全我在某一意识面向上的实操代表，它在经历梦宇宙的同时，也在创新拓展着梦宇宙的复杂程度，人格投身入已有的梦宇宙中，又在其间为梦宇宙添砖加瓦。

就好像我们在去上学前，学校就已经存在；但正因为我们去上学，那楼房的房间才成为了教室，而众多的教室合成了学校。所以从另一个角度上分析，在学生没去上学前，根本就不存在那个已经“存在”了的学校。如果细思量，其实我们所处的世界又何尝不是如此呢？

不过，在这里，我们将从梦境与人格的关系来考虑梦境。在很多方面，梦宇宙确实是在这种背景下运作的，并且是人格框架的一部分。正如人格会因任何经历或行动而改变，它也会因自己的梦境而改变。在这里，我们再次看到了能量或行动是如何在自身内部运作的。我们甚至可以追踪行动和相互作用。

一个人格是由其外部环境所塑造的，同样，他也由他所创造的梦境所

塑造，这些梦境有助于形成他的内在环境或心理环境。对整体自己而言，外部行动和内部行动之间几乎没有区别。虽然自我会做出这些区分，但人格的基本核心并不会这样做。

在前面的课程中赛斯明确地告诉我们，不管是清醒的白天还是酣睡的黑夜，其实都是在经历梦世界，差异只是聚焦的位面和焦点不同。白天的经历与梦中的经历，都形成自我的记忆与经验，这些经验与记忆在左右着我们的认知与理念。每个人，我之所以为“我”，其实全然与自我记忆相关。当记忆全部消散，我是谁、谁又是“我”呢？

我在做梦，梦又在塑造与影响着我；梦是我做的，可梦中展现的资料片段却不是源自这个所谓的我，它们来自多维梦宇宙。“我”是梦的缔造者、旁观者、经历者。

细雨社 www.xiyushe.org

梦是客观存在着的，不以自我意识为转移的，也是主观生成的由思想与记忆碎片拼凑出来的。就好像你没有发明文字，却在用文字写着自己的文章。作者确实是这文章的原创，但其中被用到的每一个字词短语又都是千古前的老话。

我们都在使用古老的已有的素材，尝试创造出崭新的串联方式。把一个个相互平行的片刻点用自己的方式串联出秩序，进而令其有了可被感知的意义。

对于内在自己来说，一个特别生动的梦境与清醒状态下的生动心理经历是一样真实的。在此，我们必须认识到，就基本的自己而言，在这

原文发布源头：xiyushe.org

方面没有任何区别。人格创造了自己的梦境，然后经历这些梦境。这种经历被不可磨灭地记录下来，然后，就像任何经历一样，以同样的方式改变着人格。

在出生前，人格挑选或被主人格指派，去经历云端资料库中的某一梦境，在那梦境中扮演某一角色。透过角色的经历，体验、感知、反思、领悟到自己渴望觉悟的某些认知和道理。人生是一场特别生动的梦，而睡梦中的人格从这一版的角色中脱离出来，偶尔也能看到其它平行中的经历，那些经历多数是对等经历或自己没有选择激活的其它可能性实相。

当然你所谓的真实生活在其它自我看来就是一场梦，而你观到或梦到其它自我的真实历经也只觉得那是一场梦，其实彼此都只是也仅是活在梦宇宙的多维平行实相中。

所有的经历都最终形成全我的记忆，被人格历经过的每一版生命经历，都会实时上传回电子矩阵中，成为全我云端记忆的一部分。在所有各个面向上演绎不同角色的人格们，利用对等经历，快速地同时收集互为比对的体验感受。这让全我可以透过这些意识触须获得全然无漏且平衡的感触觉受与认知理念。

人格是梦的经历者、缔造者。自己既是导演还是演员。就好比是自己刨个坑跳下去再爬出来，为的只是学会挖坑的技巧、爬出来的手段，在挖坑与攀爬间砥砺心性。

我们来经历这些梦，就好像是来上学，但我们一边上学还一边学着怎么编写教材来帮助学弟学妹们快速地领会知识要点、改良教育方式和教学手段。全我在这个过程中收集在所有面向上、所有意识触须的经验教训与信息反馈。

这些被一个个人格上传回云端的角色经历与思想历程都会被全我记录在集体意识中，并上传分享给万有意识网。所以任何角色我的经历都不会因头脑遗忘了其内容而丢失，哪怕醒来就被角色我遗忘了的梦。

自我那些实际展现出的言行与仅仅是想想的思想，都会在云端被永久保存。这些资料成为意识界电子矩阵素材库中的大数据，供其它人格作为拣选角色时的备选剧本与拼凑人生时的现有可选项。

细雨社 www.xiyushe.org

这一版版被前人谱写出的可能性之平行实相，构成了角色的已知人生矩阵。人格们在出生前会透过电子矩阵素材库中的这些素材，拣选拼凑出自己这一版角色要经历的人生主线，即生命蓝图。

依据人格想要领悟的课业核心，在塑造角色时会利用调整 12 种大属性和 24 种小属性来编制生命蓝图。12 种大属性的设置包括：6 种环境因素和 6 种境遇顺逆影响。环境因素涉及：父母长辈、兄弟姐妹、朋友亲人、伴侣情人、子孙儿女、角色状态。境遇顺逆包括：迁移、疾厄、官禄、田宅、财帛、福德。

不同人格对相同的角色可在出生前做出不同的蓝图设定，进而相同的

原文发布源头：xiyushe.org

角色出生的时间就会有所不同，人生经历也会大为不同。在矩阵资料库中已有的各种剧情分支，会成为人格在出生前规划人生蓝图时的可选参考素材，这些相互平行的不同人生版本，都同样的真实。

人格在出生前先预设串联出了一条它想体验的人生脉络主线，并设置了多个 B 计划。为了确保主线的顺利推进，往往会找几个助缘来友情客串自己人生中的关键人物，帮自己一把或“害”自己几次，好让剧情的衔接水到渠成顺理成章。

青涩的人格、稚嫩的灵魂往往只想踏实地参与经历，透过最直接且简单的无脑流，获得自己需要的觉知素材和与任务相关的领悟，能与高我或全我交差就万事 OK 啦；老灵魂更渴望能突破故有的宿命轨迹，在生命中完成觉醒，并利用觉醒后的清明梦，塑造出全然不同的、崭新人生路径，完成逆天改命般的逆袭突破，打破故有格局，塑造全新自我。

其实这样的不安世事才是瓜熟蒂落的表现，被全我看好，甚至鼎力相助、全力栽培。要知道角色我的“不安世事”远比稚嫩灵魂的“不谙世事”要来得困难万分，毕竟照猫画虎与开山立派存在着天壤云泥之别，是两码事。不过能否有觉醒的机缘是命，觉醒后能达成怎样的成就还是命。只不过在自己一次次的抉择中是否选择突破故有天花板、走出现有舒适圈，这是个人的自由意识，这决定了人格在故有可能性的矩阵中，最终是否能谱写出属于自己的浓墨重彩。

因此，个体对其内部环境或灵性环境的反应，与他对其身处的状况的反应是一样的。就像他通过对外在情况的反应而改变自身状况一样，他通过对内部环境或灵性环境的反应而改变内部环境或灵性环境。

不言而喻，梦境对于内在自己来说，就像物质宇宙对于有意识的自我一样真实。相对而言，物质宇宙对内在自己并不重要，就像梦宇宙对于意识自我来说看起来不那么重要一样。

我们已知人格在意识聚焦到某一位面上时，透过其所关注的角色，进入某一特定的历史故事情景剧中，利用电子矩阵组合各个平行片刻点中的可能性，串联出自己一生的宿命蓝图。

当角色我被激活后，载具意识、共生环境、头脑思想、角色我的心智和神魂的神智，构成了一个自我的套叠体，类似多党制的议会。而这五个意识主体分别依据自身利益主张着自己的权益，并在同一时间各自推送着不同的提案，这让经历中有了种种十字路口。

载具对应肌体我的实相，头脑对应外在伪装实相，共生环境对应内部实相的小环境，心智对应所处故事线的相应实相，神智对应灵性环境中的内在实相。

不过不管是内在实相或外在实相，一切有相都是四维以下梦宇宙中的一处舞台，或虚或实，或静或动，都是经历与行动，都是品悟的素材、觉悟的契机。

梦醒后我们看梦为幻，可是梦中哭的也锥心，笑的也开怀。梦中的经

原文发布源头：xiyushe.org

历确实影响着我们的记忆与认知，因为在经历时一切都看起来是那么的真实。角色我的清醒与睡眠，其实只是大梦与小梦的切换，犹如生与死、胎儿与新生，都是这切换间的过场。

物质宇宙对肉身自我形成影响，反之亦然；梦宇宙对神魂形成影响，反之亦然；梦宇宙对物质世界形成影响，反之亦然。虽梦与物、自我与神魂名相不同，虚实各异，其实本为不二之“一”，犹如冰、水、雾、基本粒子之差别，都是名相之争而已。

神魂在世期间并不在意那些名利虚位的攀比，它渴望透过打破自己固有的瓶颈，获得对生命更多的理解认知。而多数角色我在世俗家庭的教化中成年后，慢慢地活丢了自己，成了尸位素餐、数典忘祖的电光朝露，忙活了一生却不曾在意生前死后自己的神智是否有所获益成长。

显然，自己的内核在某种程度上能觉知到所有的实相。如果自己的各个部分不一致，那么整个人格就不可能作为一个整体运作。在这里，我们可以简单地说，是螺旋形持续运动的行动组成了整个自己。但这些螺旋的一部分是交叠连续的，在这个类比中，行动的螺旋不仅有你们理解的那些维度，还有你们还不熟悉的其他维度。

对这些行动单位的命名是非常人为的，代表了相当武断的限制。我们在之前的课中提到过这种情况，即你们只是感知到了这些行动的一小部分，并将其标记为一个单元，然后就再也无法感知到更多，并认为你们所看到或感知到的就是你们所能看到或感知到的一切。

自我是无限的。在你感知失败的地方，似乎出现了界限。这与你们的

梦实相概念有很大关系，因为在你们看来，当你们不再觉知到梦境时，梦就停止了。然而，自己的其他部分却仍然能觉知到它们。

如果我们把这轮毂看做是一个全我，每一根辐条是一个个既独立又一体的人格，那在中心点上的轴承就是这一体性中的内核。而辐条的外接触点构成了一个个的角色我。在旋复中，全我中的所有人格都同时在发生着运动。若把意识焦点只跟随某一单一角色时，它就有了所谓的前身背后、前生后世之分；但从全我来看，一切累世都同时发生。每一个着力点上发生的接触与变化都会即时反馈回轴心，再把作用力与信息流传递给全体，作用在全体。

显然在全我中，不是每一根辐条其粗细长短质地都全然相同，差异性与合一性同时存在。轮转时虽看上去好像晃来晃去，高低螺旋，但就是这“起承转合”反而为摇摆增添了对等的平衡性与稳定性。只是当局者迷旁观者清，在座椅上的人，看不到全局也看不到背后。如果某一个角色我闭上眼睛，切断内在意识沟通，那并不能影响全我与其中其它人格的正常运作。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-3-173.3

（赛斯在许多课上都在某种程度上讨论过梦，这里就不一一列举了。他早在第 15 节课就讨论过噩梦，在第 44 节课讨论过梦的地点，在第 92 节课讨论过潜意识的层次和梦。关于赛斯解梦方式的几个例子，请参阅第 85、93 和 94 节。关于梦、片刻点和时间的资料，请参阅第 151 节；关于梦和电场的资料，请参阅第 162 节；关于梦和阻碍行动的资料，请参阅第 164 节。）

在某个层面上，人格确实试图通过造梦来解决问题。

在很多情况下，这些问题并不属于自我，而是属于自己的其他层面。在最近的课上，我们谈到了阻碍性的行动的疾病。（参见第 163 和 164 节。）

在梦中，人格首先试图解决许多问题，并给那些在物质世界的限制内无法充分表达的行动以自由。

梦可以对自己的人生功课起到预习、复习、模拟考、刷外校卷子的功效，同时还能反映出身体的隐患疾病，即次人格的问题。在梦中经历模考，相对犯错成本较低而受益很高。

就好像赛斯曾举例，古人在被困荒漠时，不知哪个方向上有可救命的水源，盲目地瞎走，活命的概率十不足一，于是原地睡觉，在梦中游历四方，查看方圆百里哪个方向才有未来可言。而事实证明利用梦可以神游万里江山。当然你要有记梦的习惯和能力，梦到了记不住，哪怕在梦里无所不知，醒后还是一无所觉。

如果人格的梦境活动能够处理得当，那么问题行动就会得到释放。当自我过于僵化时，它甚至会试图审查梦境。当整个人格过于僵化时，即使在梦境中也不能完全允许行动自由。

一个人如果关注自己的神魂，会知道梦的重要性，继而从记梦解梦开始入手，逐渐提升对梦的觉察力与记忆力。有所成后，可在梦中觉知是梦，即清明梦，在梦里不再是被动地经历、观察的尾随者，而是可以拿到主导权，从演员进阶成编导。如日久有所大成，借梦为马可无阻行三界，神游万里穿行古今。最后一层境界可以察觉到白日梦，继而破幻，日常中也可行种种神通，窥见幕后玄机。

如果把梦只当成心理疾病或身体疾病的表象，这样的认知不能说错，但却很狭隘。不管是心理疾病还是身体疾病，都是扭曲的产物。这些扭曲确实会被投射到梦中，身体上的症状与心理上的亏蚀会体现在梦里；但梦是一个大箩筐，只用疾病与扭曲解释梦，认知的格局就有点小了。

细雨社 www.xiyushe.org

要是只把梦当作梦，很科学唯物地把梦看作是大脑无规则兴奋放电的产物，在梦中随波逐流，醒后又对此不知不觉，一笑了之，那三分之一的人生可说是一无所获——比起觉梦者的一生，直接少了二十年的无碍心智修为。

当这一解决方案失败时，阻碍性的行动就会以身体疾病或不良心理状况的形式出现。然而，梦中的经历比你想象的要丰富得多。我们将讨

原文发布源头：xiyushe.org

论一些方法，这些方法可以让人格更有效地处理梦境和更有效地利用它。

要是角色我长时间地阻断或刻意忽视内我的信息流，那次人格就会粉墨登场，心理疾病与肉体疾病接踵而来，相伴而行。更全面地理解梦、了知梦的多样性源泉和隐含的寓意，是角色我了解内在实相的便捷手段。

这是一种相当简化的解释。然而，考虑这样一种情况，即人格需要表达依赖性，但又觉得在清醒时无法做出这样的表达。如果他能够以这样一种方式做梦，即他能够构建梦剧场，在其中扮演一个依赖的角色，那么他的行动就得到了满足。

实际上，这种情况经常发生。当然，个体通常不会在清醒状态下记得这样的梦。然而，从心理学的角度来看，这种经历是完全有效的，而且依赖性也因此得到了表达。

（上面这段话让人想起赛斯在第 84 节上讨论了比尔·麦克唐纳的一个梦；比尔见证了那节课，事后告诉我们，他对这个梦没有任何有意识的记忆，而据赛斯说，这个梦发生在那节课之前几天。然而赛斯对这个梦的象征性内容分析得相当透彻，他说这个梦对比尔很重要，因为它关系到他的家庭和职业生活。）。

正如你们知道的，梦可以从很多角度来解释，因为梦的实相存在于现实的各个方面。我再怎么强调也不过分，对于基本自己而言，梦境经历本身与任何经历一样真实。因此，可以向自己发出指令，以便在梦境中解决各种问题。

解决方法可能不一定会被意识到。我们所说的内在自我是这种统一活

动的指导者，虽然内在自我主要关注内在实相，但它也意识到物理存在。

做梦的从来都不是角色我，而是内在神魂，它串联起载具头脑、角色我、神魂、内我与其它平行自我，它是编剧、导演、演员、被害者与受害者、被救助者与救助者。它透过一幕幕的情景剧，自导自演着自己渴望体验的经历。透过观察自己在这些经历中的作为和反应、情绪和思想、与外界的互动关系、回馈反应，更真实地了解自己当下的思想与能力。

内我了解也关心外我的发展和问题，但外我很少了解甚至不关心内我的渴望与瓶颈，内我透过梦把信息无阻碍地传递给外我，但外我经常对此要么误解要么无视。我们经常把梦中的经历看作是无稽荒诞的大杂烩，其实梦有点儿像多年前周星驰的无厘头喜剧，很多年后才发现有思想有嚼头。

内在自我的确是你梦中的“我”，它在内在自己中的地位与自我在肉体自己中的地位有些相似。然而，行动会在内在自我中融合。意识的范围更为复杂。我们稍后将结合梦境和健康来讨论这个内在自我。

梦境戏剧不是虚无缥缈的戏剧制作。它们自身的维度，以它们自己的方式，与清醒生活中的维度一样有效。它们同样具有连贯性，有时甚至对自己产生更大的影响。梦中的人格的确是片段，是自己的投射，它们都在扮演不同的角色，寻求不同的体验，并追寻解决方案和满足。

每一个角色我中都是一个人格片段，人格经历过一个个不同的角色，

原文发布源头：xiyushe.org

被经历过的角色经历在全我的云端中被完整地封存起来。它们是静止的，也是显化的，就好像某一著名演员一生拍摄过的影片，都被整齐地陈列在文件夹中。这些故事与故事中的角色都是人格经历过的某一片段，被定格定型在故事中；可是它们又都是无比鲜活的，随时可以被再激活、再历经、再改编翻拍成为一个新版本、更成熟没有遗憾的版本。

所以对于人格来说，过去可变，未来在变，当下也是多重平行的。

（片段一词是在第四节课上被弗兰克·沃莰首次使用。实际上弗兰克的人格当时正在逐渐被赛斯所取代。）

这些梦中的人格或片段确实有自己的意识。它们既觉知到也不觉知着你，就像你觉知它们一样。一旦你创造了它们，它们就存在了。无法被撤回。它必须根据其存在的维度完成其本性，因此无论你是否意识到，梦中的人格或片段都会继续存在。

然而，内在自我在某种程度上仍然熟悉它们的活动。这些梦境人格找到的解决方案会被内在自我自动接收，并传递给自己的各个层面。梦境会随着人格的变化而变化，因此它始终是变化着的人格框架的一部分。

它始终存在于这个框架之内，但它的相对位置并不总是保持不变。人格的稳定性在某种程度上取决于它处理和操控这些梦境的效果。人们意识到，人格可以在物质宇宙中进行操控，但人们并没有普遍接受这样一个事实，即在梦宇宙中也必须进行类似的操控。

或许哪天你被闹钟惊醒，一个你很想知道后续的梦遗憾地中断了。过

些日子自己都忘了，事过几年，你又能梦到这梦，还能看到其后续。或许你没有再梦到这梦，但那梦与梦中的那个你，并没有因角色我的醒来而终止其存在，它会把整个故事线演绎完，而自己的意识内核会把结果收集起来，作为见闻的素材资料永久保存。

我们在解释梦境方面已经做了很多工作；但对于控制梦境或控制梦境中的活动方向方面，还没进行讲解，或者讲解得很少。

如前所述，在适当的暗示下，人格会在梦境中解决特定的问题。如果自我不清楚解决方案，并不意味着一定没有找到解决方案。甚至在某些情况下，让自我熟悉这种解决方案不仅没有必要，而且也不可取。

梦的这种解决问题的能力是相当重要的，利用它可以取得令人印象深刻的实际效果。在这节课上，我们只是刚刚开始触及它的表层，我们还将用几节课的时间来讨论这个问题。我们已经谈到了期望的重要性。通过练习，梦境活动也可以朝着这个方向发展。

细雨社 www.xiyushe.org

在长期练习记梦后，对梦的觉知能力可大幅度地上升，清明梦变成可能；在梦里造梦，去观察自己制定或指定的意识面向，也大有可能——透过梦窥探所谓的未来，利用已知梦做出明智的人生决策，或提早了知后续某一种可能性，早做筹谋、防患未然。就好比婚姻，那就是睁着眼睛投胎——选怎样的伴侣，日后就过怎样的日子。

梦确实表达了人格的基本实相。消极的梦往往会强化人格的消极方面，助推形成了不幸的恶性循环。在暗示下，梦中的行动可以转向实现建设性的期望，这本身就会对相关人格产生明确的改善作用。

原文发布源头：xiyushe.org

我现在说的是一般情况，因为在有些情况下，消极行为的表达是非常合理的，而且不会对相关人格造成任何伤害。关于梦行动与平衡人格之间的关系，我们还有很多要说的。同样，有许多方法可以有益地、深思熟虑地利用梦境。

我告诉过你们，这将是一节短课，所以我就在这里结束了。向两位致以最诚挚的问候。

梦境是内在自我意识频率的显化，自己在意的、信奉的、关注的、渴望的、畏惧的，都会在梦中投射出来。这样的投射在角色我的白天其实也发生。只不过在梦中的显化会更直接与便捷，毕竟在梦中试错的成本会更小。在梦中自己要是能看清自己的优缺点，察觉到事情的走向未来，那可以在真正到了人生路口时，少走很多冤枉路。

这也就是一些反梦的由来：那些失败过的经历，那些难以忘怀的版本，成为本次的预警提示，好让自己不再重蹈覆辙。

你们还有什么问题吗？

（“你做梦吗？”）

我做梦，但不一定是在睡眠状态下。我意识到这些行为是在我的人格心理框架内发生的。从理论上讲，即使在清醒状态下，人类的人格也可以或能够意识到梦境。但实际上，这似乎并无益处，也似乎不会发生。

物理系统中的人类人格无法轻松地操纵实相。

赛斯作为意识能量体，它无需我们身体这样的睡梦，却可以利用梦这

一媒介去体验心理框架内发生的内在行为。人类是可以回顾自己的梦、分析自己记录下来的梦、解析出梦的寓意启迪的。之前我们说过，觉者可感知到“清醒状态时”其实也是梦宇宙中的一场梦。但了知到这一事实，对某些人来说很难接受，甚至会极大地动摇自己存在的价值观与支撑逻辑的三观。

就好像偶然早回家的你，看到了相伴十多年的爱人正在对镜画皮。试问有几人可以仿佛无事、继续过和往常一般的日子？

人还是那人，情还是那情，家还是那家，什么都没变，又好像什么都变了。只因为无意间瞥见了一眼真相，日子就过不下去了！知道真相，其实并非对所有人都有益。

（“我的老朋友弗兰克·沃茨好吗？”

珍笑了，这是我预料之中的反应。大家应该还记得，赛斯课开始于珍与弗兰克·沃茨的人格接触之时。而弗兰克·沃茨是赛斯实体的一个片段。赛斯在第 85 和第 88 节课上对弗兰克·沃茨进行了一定程度的

原文发布源头：xiyushe.org

讨论，并承诺将来会提供更多的资料。）

我非常喜欢你对弗兰克·沃茨的关注。他确实很好，谢谢你。

（“关于他的情况你就说这么多吗？”

珍又笑了起来。）

他还是老样子。找个晚上我会多说点儿。

（“伊斯博士听了我们寄给他的录音带了吗？”

我们在 7 月 23 日星期五把第 170 节的录音带寄给了伊斯博士。那是赛斯专门给伊斯博士的讲课录音。）

他听了。

（“他觉得怎么样？”）

他很着迷。

（“还有其他人和他一起听吗？”）

我不知道。

（10:27 结束。珍像往常一样解离。她一直闭着眼睛，声音很平静。她说，对我的问题，赛斯并不想详细解答。他主要关心的是整体资料。她说，当我问到是否有其他人听过伊斯博士的录音带时，她感觉到赛斯的轻微不悦；似乎赛斯知道这个问题的答案，但他不愿意回答。

珍说，在考虑了最近几次强烈的声音效果后，比如第 170 和第 172 节课，她觉得赛斯用声音作为自我保护和自我投射的一种方式。）

Y4-3-174.1

第 174 节

前情回顾：

珍定期练习内在觉知力，已经可以快速且稳定地进入最佳状态。近期有一些显著的遥视超视力与心电感应的经历，过去两周发生了三次。一次超视力，两次心电感应。这两次遥感获得的信息已经被当事人所验证。赛斯要求珍一次体验不要超过 20 分钟。

我将开始深入地研究讨论人格与它所创之梦的关系。

人格是由意识能量完形所组成的，当然所谓完形只是一个进行时，犹如健康儿童有着完整的身体，但其并未完成成长的过程。人格创造的梦是渐变人格中的一部分。但梦境宇宙本身具有自身的客观存在性，它不依赖于某一人格。人格是梦的经历者也是缔造者。梦世界与人格有一定的关系，梦宇宙在许多情况下确实在这个背景下运作，并且是人格框架的一部分。

做梦的是人格而非角色我，但不管是角色我所经历的白日梦，还是人格所经历的清明梦，经历中的任何历经与其间遭遇过的种种抉择都在潜移默化地改变着人格自身的认知与三观。那些被自身惯用的行为逐渐会成为习气，进而形成可预期的惯性轨迹。

原文发布源头：xiyushe.org

梦宇宙在塑造与改变着人格，人格也在修改着梦境。能量与意识的行为在梦宇宙内相互牵引，彼此发生着交互作用。人格被它所经历的外部环境所塑造，而人格也会塑造自己渴望经历的梦或说人生蓝图，这梦有助于形成它渴望历经的内我环境或更高维的灵性环境。

全我的整体自己或人格的基本核心，对属于伪装层外部性质的行为和投射层内部性质的行为，几乎没有什么区别。但角色我对此会进行区别。

梦对神魂来讲，就像是在清醒状态下体验了一次生动现实的心理经历。重要的是我们要认识到，对神魂来说，人格创造了它本身想要经历的梦，然后去经历这个梦境，成为所谓的人生。梦与人生都是梦宇宙里的经历，对于人格来说，在这方面没有本质的区别。这些经历都是不可磨灭的记录，这些经历都在改变着人格。

个体对其所处的灵性环境、内部环境、载具处境都会做出反应。就像他通过对肉身的处境做出相应反应而改变其走向一样，他也对内部环境做出相应的反应，而改变内我所面对的内部处境。

梦宇宙对内在自己来讲，就像是物质宇宙对于伪装层中的外在自我一样，是完全真实的。内外实相都是梦宇宙的一部分，但伪装层中的物质宇宙对内我来说其实相对并不重要。在某种程度上，人格的意识内核，显然同时觉知所有实相，包括灵界的、内在的与外显的。

这三者就好比一个漫画作家，在头脑中构思了一个人物，他在他的故事世界里有属于自己的故事，然后据此画出了漫画，漫画出版后又被某导演改编成了动画电影。

如果全我中的部分自己与全体意识不能保持思想或认知上的一致，那整体人格想作为一体性单位，保持全我内的行动统一与协同，将无法有效地达成。全我作为一个不停运动的整体、以螺旋线的方式完成着它的自我完善。但全我并非是某一个点，它更像是一连串残影构成的长龙，在盘旋这些螺旋时，其头尾身段同时处于整个螺旋的多个不同位面上。这些位面与其所在的维度，有些我们可以想象并理解，更多的我们并不熟悉。

全我的长龙是一个整体，构成全我的那些主人格、人格、对等人格、次人格、人格片段们，并不能武断地说谁就是谁，其实在任何地方都没有完全封闭的绝对独立环境。所以我说过，基于封闭状态推导出的熵理论其实并不成立。我们在早先的课程中提到过某些效果，在伪装层中的你们，只能感受到宏观行为中极小的一部分。

多数人把外在伪装感官与伪装层中的仪器看作是研究实相的工具，并依据其所见而妄自推断其余 99%的全然，或无知且自大地认为自己所见所感的东西，就是可见可感的全部。

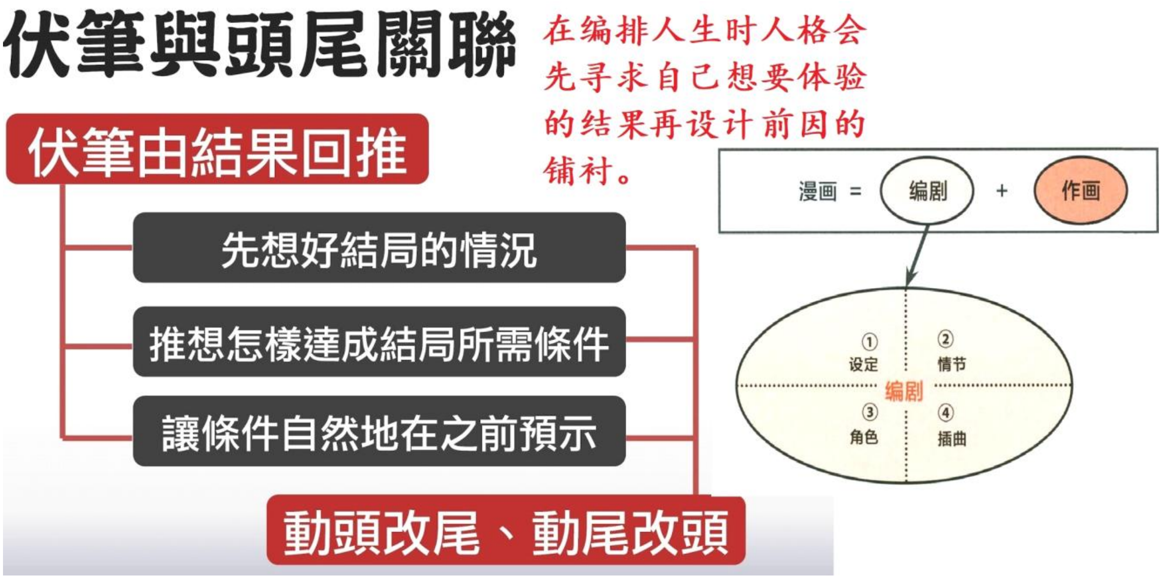
全我是无限的，它透过穷举试错来完善自己对自身能力的认知，在感受到失败的地方了解自己当下的神智短板与认知边界，观察自己能力

原文发布源头：xiyushe.org

所及与不及之处，你们的梦境实相就与这很有关系。

当肉身醒来不再觉知梦境的后续时，梦其实并未中断，内我会继续完成梦中后续的体验，而这些不被角色我觉知到的经历，与那些被角色我觉知到的经历同样真实。哪怕角色我醒来后就忘了自己的梦，梦中被角色我觉知了的与未觉知的经历也都会被人格所牢记，任何细节与信息都不会被丢失遗弃。

这就像你中途有事离开了电影院，你的离开并不影响电影的继续放映。每个人都觉得自己很重要，但其实谁真的放手离开后，世界都照常以它的方式继续运作着。



人格在其当下所是的阶层上，通过对梦宇宙中的故有素材进行编辑，拼凑出蕴含着有望启迪自己、解决自身现有问题的梦境，然后投身其中。在许多情况下，这些问题并非属于那个被演绎的角色我，而属于位于其它层面上的内在自我或其人格的固有短板，就是我们说过的那

些“障碍性”行为疾病。

许多内在与外在的问题，人格会先尝试着在梦境中解决，因为利用这样的试错模式，可以付出最小的代价，迅速地观察到行动过程中自身的心路历程和相关后果涟漪。在梦中时间流逝的速度全然可控，时间的消耗并非等比，而且神魂可对线性均速时间进行各种编辑，其中包括快进、慢放、暂停、删减、桥接拼凑等。

人格具有处理它在梦境中行为的才能，那些有“问题”的抉择与行为会在展现的过程中或被体验后被觉察。若角色我过于僵化，它会试图审查梦境或不关注梦的内容，把梦当作是天方夜谭般的无稽之谈。当人格总体上已过于僵化，甚至在自己的梦境状态中也不允许自己表现出行为的自由，会对自己的性别、能力、健康状态，如实地和角色我保持一致。

比如在梦中自我设定还是一个独眼拐腿说话结巴的男人，而其实人格本身是没有性别也没有畸形的，更无须遵从引力而步行。种种自限性其实都是自我给自己额外添加的束缚，只因为入戏太当真了。其实人格本身在自己的梦里，是可以随意飞行、瞬移的，是无所不能的造物主，可以随意显化自己的化身，甚至可以做到言出法随、心想事成。毕竟你才是自己梦境的造梦者或说自己世界的造物主、唯一的真神。

当僵化的认知自限了自己的所是，角色我与内我彼此失联，梦不被在意与记忆成自我反思的教程，然后，障碍性的阻隔行为会被物质化成

原文发布源头：xiyushe.org

肉体的疾病，神魂被物质化的角色我列为不受欢迎的话题。

梦中的经历其实远比你能想到的极限还要丰富，它确实能让人格更有效地面对与处理很多困境难题，为自我提供多种解决困境的不同方法，并提示不同方法带来的各种后果。若能学会重视与记录自己的梦境，便可有效地利用它观觉到各个平行实相。

人格若想透过实践获取必要的觉悟，必须依赖梦境来体验不同可能性中的差异。人格在梦境中需要表达出这种依赖，因为人格清楚地知道，在其清醒的时候不可能如此经历与体验这类表达。用忘我的方式做梦，梦中的行为就能帮助自己获得必要的领悟。在这方式中，他创建一个被自己当真依赖着的角色，好让梦境剧本具有可信性。如果人格对剧情与角色不能当真，那很多沉浸式的深度体验就无法被感触。

所以只有当你真的依赖这梦为你带来领悟时，你才能很认真地做到忘我。在许多情况下，这就是正在发生的事情。一般来说，个体当然不会在清醒有意识的层面中记得这些梦。然而，在心理上，这些经历始终完全有效，并且因此而具有可依赖性。

我们可以从许多观点对梦进行多方位的解释，梦的实相存在于各种现实的方面中。梦境经历的本身，其实与我们所谓的这个现实同样地真实。你可以给自己设定各种指令，以便在梦境中解决各种生活上的真

实问题。

这些解决方案，可能在梦醒时被你记住或彻底瞬间遗忘。这是因为每个平行自我会分别去对某一种可能性展开实践。内在自我是这统一行动的导演。某一平行角色我在多重平行实相中，只能觉知与记忆到某一版的可能性成为自己的实相经历。其它的平行自我各自负责探索多重可能性中其它不同的路径，多重自我会在梦中相互交流各自的经验心得领悟。

内在自我主要关心于内在实相，但它也会觉知到肉体的生存状态。这个内在自我的确就是梦中的那个“我”，内在自我看待梦境中的“我”就像角色我对其肉身的信念一样。虽行为是融合于内在自我之内的，但其觉知范围更加广泛。

梦境中的剧情并不是影院作品，它们有自己的维度，以它们的方式真实存在着，和你们清醒时的生命体验一样完全有效。毕竟不管是梦境还是清醒中的所谓现实，其实都是梦宇宙中的不同分化。从本质上两种其实没有什么不同。只不过白日梦是相连贯的，而夜间梦则更散碎些。白日梦与清明梦有时在很大程度上相互影响，梦境中的人格确是人格的片段、是自己的各种平行投射，它们完成着所有各自不同的诸多角色、寻求着各种经历、谋求着内在问题的种种解决方案，并为全我的成长而感到喜悦。

原文发布源头：xiyushe.org

这些梦中的人格或片段，的确具有它们的自有意识，这些自有意识构成了角色我。它们就像你觉知它们一样，觉知或不觉知着你。你一旦创造了它们，它们就会存在。所有行为不可撤销。角色我必须按照它被初始设定的存在形式，在其维度内完成它的故事，所以，做梦的人格或片段，无论你是否觉知得到它们，它们始终都是连续存在着的。

在一定程度上，内在自我熟悉所有平行角色们的行为。这些在做梦的人格经由角色的故事历程发现自我难题的解决方案，而这些领悟会被内我自动拾取，并传输到各阶自己的意识库中共享。梦境世界会随着人格的意识次第改变而改变，因此，它始终伴随着渐变的人格，成为其生命矩阵框架中的一部分。

角色我总是在这个矩阵框架之内，但它在其内并不总是保持相同的位面位置。在一定程度上，人格的稳定性取决于它在处理和操控这些梦境时的有效性。多数人只知道，人格是在物质宇宙内操控着这载具，但其实操控必须发生在梦宇宙内，这一事实并不被普遍接受。因为多数人不能接受自己一生所经历的一切不过是梦宇宙中的某一平行实相。

我们已经为了解梦境做了大量的工作。而对控梦或如何做清明梦还没有讲解。要知道人格可以在梦境状态下解决许多特定的问题，就像前面已经说过的。对于角色我来说，如果一时找不到聪明的解决方案，或在人生路口多选时不能确定哪一种抉择对未来更明智，这并不意味着你没有能力发现必要的解决方案；而是很可能，角色我在这节骨眼

上其当下可行的、熟悉的、惯用的解决方案不仅不必要，而且很可能是未来灾祸的秧苗，是神魂不期待触发的情况。所以让你一时不要做出任何行动，只是等待时机，保持观望。

学会在梦中解决问题是非常重要的，并且能够取得令人印象深刻的实际结果。在这个讨论中我们只能开始挖掘表面现象，我们会为此贡献更多的课程。

学会期待很重要，日后我们会学习各种练习，在这方面给出足够的引导。

梦境的确表达了一个人格的基本实相。

消极的梦，具有惶恐、压抑、逃避、被伤害、与人争执的内容。这样的梦反映出自我当下的意识主频率，倾向于消极的人格方面。如果察觉到这样的梦，需要做出自我心态与认知的调整，协助自己摆脱形成恶性并发症的恶性循环。

梦境行为，可以根据积极的正面暗示转向令人满意的建设性期待；同样，负面暗示与反复地反刍晦暗的过往，会强化自己为自己设定的负面未来预期。福祸无门，人自取之，你自己选择自己当下的意识频率状态，并依据你的心念与信念完成后续的显化。

能够影响人格走向的，一般都是你的自我暗示。我现在讲的是一般情

原文发布源头：xiyushe.org

况，因为也存在消极行为非常正当地寻求表达、并且对所涉及的人格没有任何危险的场合。关于梦境行为和平衡的人格之间的连接，我们有很多要说的内容。再说一遍，存在很多把梦境进行有意义、并慎重利用的方法。

梦不只是在睡眠状态中发生！要能够意识到，梦是在人格的心理框架内发生的行为。从理论上来讲，人类的人格是可以意识到：在清醒状态期间，意识其实也在梦境中。

比尔事后告诉我们，他在赛斯课之前的几天有过一场梦，但没能记住细节，也没用心做笔录。要不是赛斯帮忙彻底地分析了他梦境中的内容，并解释了其中的寓意，叮嘱其重要性，他就错过了这人生的路标。而这路标其实会极大地改变他日后的家庭与事业走向，可以说是这一生中最重要的一个人生分叉路口。

Y4-3-174.2

第 174 节 梦是人类最接近实相的领域、练习记梦观梦疗愈自我

1965 年 8 月 2 日，晚上 9 点，周一，按计划

（在约翰·布拉德利见证的第 166 节课上，赛斯说约翰所在的塞尔公司的股票，在回升之前可能会跌得很低。那是在 1965 年 6 月 30 日。从那以后，我们一直在关注塞尔公司股票的波动。7 月 3 日，它以 54 美元收盘。7 月 29 日，股价跌至 50 美元。8 月 3 日，收于 53.25 美元。）

在我们所演绎的情景剧中，与个人相关的故事走向，并非是单一线性的宿命，而是一个可多选的矩阵组。时代大背景中的实相相对来说比较套路、是个定数；但在不同平行实相中，在不同的意识频率的大频段中，时代背景里的世界级故事线还是有所不同的。低频意识集团构成的实相体系中充满了怨恨诱发的天灾人祸；而高频意识集团构成的集体实相体系，相对则更加彼此互助相亲；当然更多的实相层充满了过渡色阶的各种灰。

所有实相都同时存在，而各种预言都只说出了某一位面上的某一版本，如果你听闻并坚信那一预言，就会体验其中散播的核心暗示，被暗示中蕴含着的意识频率所共鸣的人会因认同而发生实相跳频。所以透过看预言家在发布怎样的预言，你就可以知道这位修行人其自身内在的意识次第当下处于哪一层级。当你接触这样的信息暗示时，可以选择与其同频或摒弃这样的扯拽。

原文发布源头：xiyushe.org

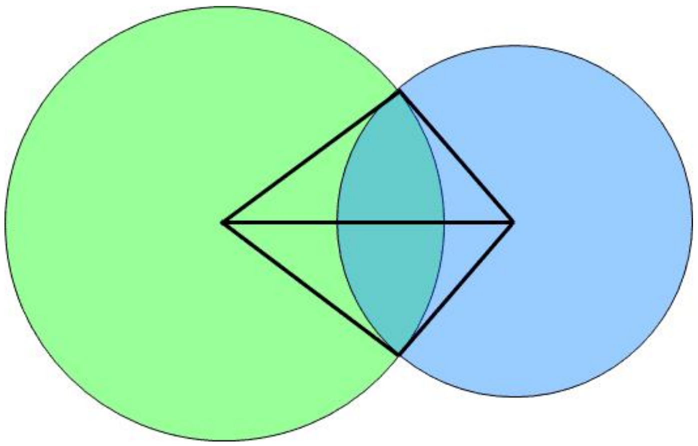
当然暗示有正向的也有负面的，传递的是希望还是失望、是鼓舞还是苛责、是避无可避还是事在人为，这里边讲究就多了。

晚上好。

我再怎么强调也不为过的事实是，人类普遍对物质实相之外的东西知之甚少。

人类之所以能够把物质实相组织起来，正是因为他专注于其中。然而，他对其他实相的了解仅限于偶尔的一瞥。他只能感知到其他实相的碎片。只要他的感知是如此杂乱无章和零碎的，他就不可能对整体形成任何概念。

在物质实相之外，最直接和最接近实相的领域就是梦境。对这一领域的研究很少。它在许多方面代表了心灵与肉体存在的交汇点。你要明白，此处，心灵和肉体只是为了方便而使用的名称。



在虚实之间有转化与缓冲的区域，意识能量界是虚无的，因为它没有任何实相可言；又是确实与真实的，因为它是唯一的实有本真。反观我们所处的物质实相层，它不过是电子矩阵构建出的伪装层，它只是内在梦宇宙中某一梦世界的外在投影。

我们可以说，四维中间层把高维意识信息化虚为实，构成了多维平行的三维梦宇宙；也可以说，四维中间层其实把高维真实的意识能量转化成了可见可观的集体意识实相——而这实相构成的梦宇宙，其实比意识能量界更加虚无缥缈。

就好比一个雾状的意识能量魂体，借由梦宇宙实现了自身造型的可视化，并借由电子矩阵营造出了元宇宙中的立体互动空间，让来自不同维度与领域中的各种意识体们都在此有了一个共同的相互交互平台。那些因意识频率不同本互不可见的意识体们，借此有了相互直面交流甚至组队互动的机会。每个意识体都依据自身渴望，营造出了属于自己的角色造型、人物关系与互动场域，有了这样或那样的故事剧本。

那这些彼此可见、真实可触的场景与角色们，到底是真是假、是虚是实呢？

原文发布源头：xiyushe.org

试想，在电影拍摄的间隙，群演们蹲在地上吃着盒饭，而演员们在附近各个片场中来回穿插走动，相互交流着各自的演绎心得。因休息间隙并不长，大家都还穿着各自的戏装，在摄影棚的过道中，不同时代与故事里的角色们，彼此擦肩而过，相互寒暄。大家走过别的片场，看着古今未来一幕幕场景快速切换，借机观摩其他剧组的拍摄。

我之前提到过，梦宇宙在某种程度上与物质宇宙一样永恒。它的结构基本相似，都是由原子和分子组成。不过，这些粒子只是存在于不同的视角之内。梦宇宙的内在逻辑更加一致，而且在几个重要方面允许行动有更大的自由度。

清醒状态和睡眠状态之间的关系一直没有得到明确的理解。清醒状态和睡眠状态之间的主要区别之一，仅仅在于两者的关注焦点几乎完全不同。当你仅仅使用理性方法时，你对梦境实相的研究必然会有所欠缺。人确实是他的理性（主导），但除此之外，他还有很多其他东西。

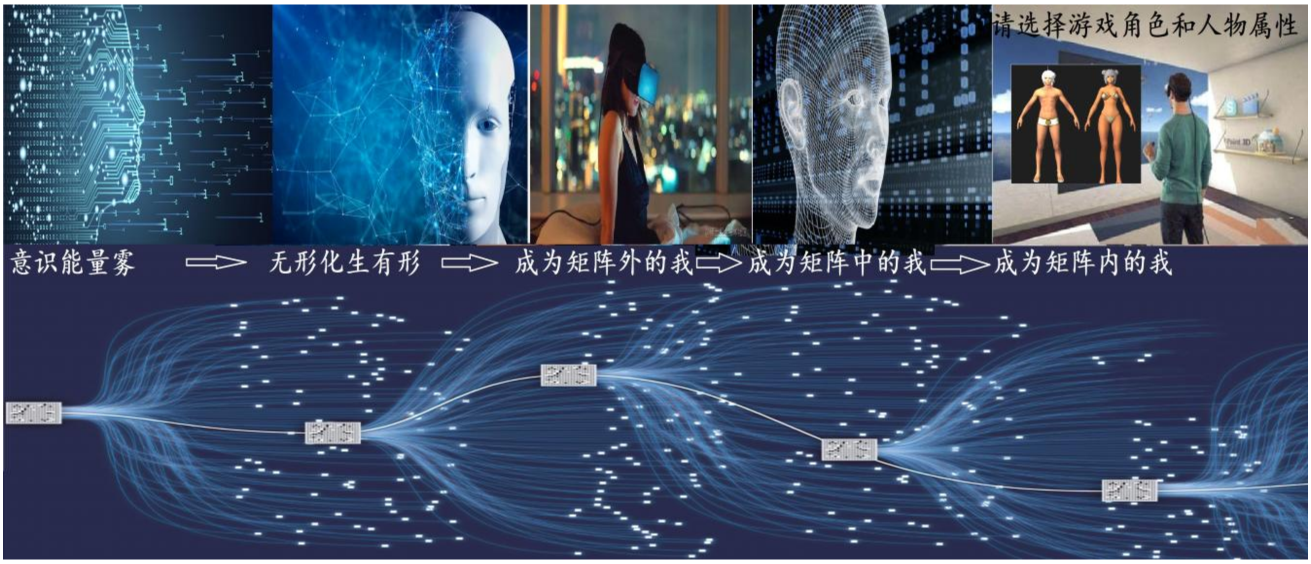
当意识专注地关注于某一特定伪装实相时，其意识忘我地聚焦于角色身份之上，这按人生蓝图剧本展开的持续实相，被我们叫做清醒的每一天。而其中的一次次间歇，被理解为睡眠。在角色我睡眠时，内在

自我所经历的实相，被叫做梦境。可是只有很少的人真的知道，其实梦境与这个所谓的现实都是用同一电子矩阵生成的伪装实相，其中构成布景与人物角色的显像粒子，都是意识能量微粒。

所谓的梦与所谓的现实，没谁比谁更真或更假、更虚或更实。

就好比，你戴着 VR 沉浸体验头盔，在游戏选择界面中，设定自己的主用户名和用户形象，然后选择与切换入不同的游戏中。在某特定的游戏里，你又有与那游戏相匹配的人物设定，其中的角色性别与造型、服装与人物关系和主账号里的你未必相同。你不同游戏里有不同的人物身份，这些人物之间彼此是相互平行的，且同时存在，各自有全然不同的故事线，各自有不同经历体验。

当你从某一个游戏中退出来，回到主页面时，当你用主用户身份查看不同游戏中的进度状态时，你是否就已经是那个真实的你了呢？



直觉必须与理性齐头并进。理性可以用自我能够理解的语言来解释你获得的资讯。直觉则接近人类的本源，正是通过直觉才能获得与梦实

原文发布源头：xiyushe.org

相相关的信息。

学习改变自己的意识焦点的经验将是非常有益的。它甚至会增强你的梦境的益处。做梦不一定要睡觉。每个人都做过白日梦，在这里，你可以更清楚地看到这种焦点的转变。我之前就想提到这一点。鲁柏可以要求做漂浮梦，他也会做的。

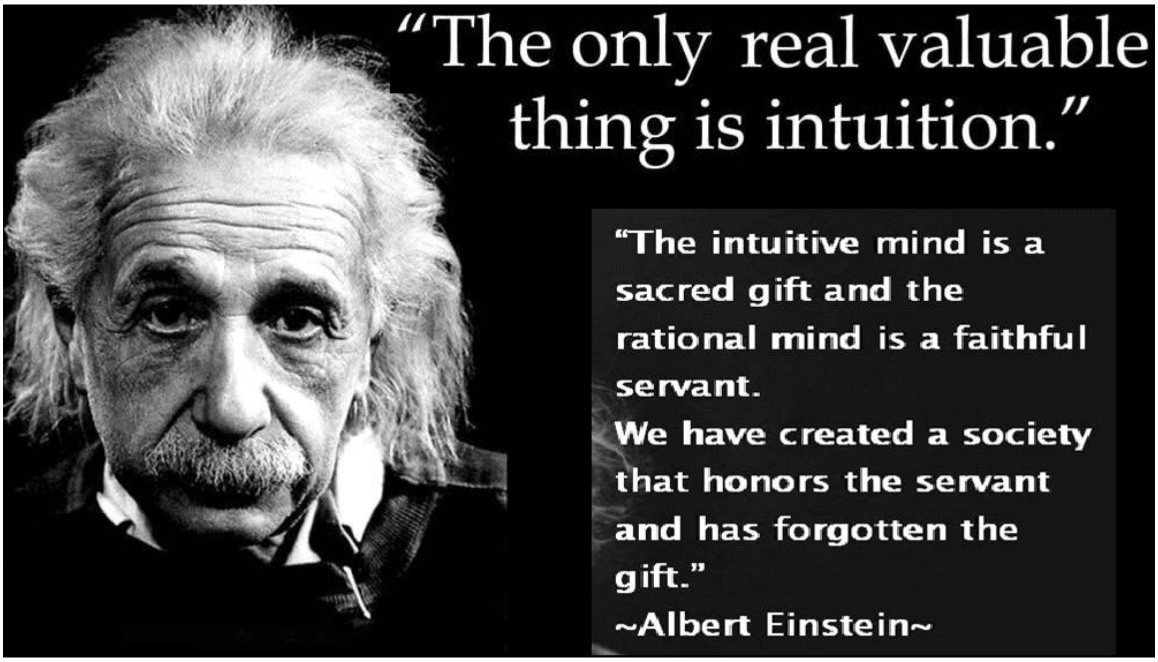
角色我的思想是基于逻辑的，而逻辑是基于现有已知可参考记忆素材与自我臆断推测这两大支点构建而出的。我们都知道，自我记忆中的已知素材，往往存在极大的认知片面性和局限性；而自我臆断推测又因个人当下的情绪状态、周边影响、过往经验、个人习气、身体情况、饮食药物等因素，具有极大的可塑性，并且其中非理性的一时情感或认知扭曲，影响着判断力和自我的认知力，这种影响往往在逻辑思考时可潜移默化地左右人生的抉择。

直觉是源自潜意识通道的信息，这信息可来自内在神魂或其它意识信息源。这类信息往往角色我无法找到理性且逻辑的解释方法，甚至并非透过自己头脑思考而得。就好像一种危险的直觉，一种信赖与渴望亲近的直觉，一种就应该这般的直觉。直觉不讲理，但一般都与左右生命走向的重大意外相伴。

这里说一般，因为有特例，比如上次人生你就在这个节点上发生过致命的错误，这次没来由地你就抵触再次触发这一事件成为自己这一版的现实。但事后证明，你畏惧的事情并没有发生，然后你被他人嘲笑并开始质疑自己的直觉。其实在对等体验中，角色我在诸多平行实相

中，有些情景剧是需要经历其必然的，而有些则是可有可无的，还有些你上次已经体验过了，这版就无需再经历了。比如珍在这一版中就怎么也不会因为癌症死去，因为上一版已经这样死过一次了，这门体验功课已经结业。

所以说直觉给出的信息，并非在所有时刻都全然准确，但其大概率上要比逻辑思维给出的结果要更合理准确。因为直觉是不经由角色我加工扭曲的信息。当然如果你能学会重视直觉又辅以逻辑，那相对来说自己的人生抉择会更贴谱，更少经历没有必要的意外“惊”喜。



在睡梦前，马上要睡着时，默想几遍自己关心的问题，睡醒后马上记录梦境内容，可以得到相关提示。当然提示都是加密后的扭曲，需要学会解梦的相关技巧。

还有一种学习技巧：在睡前不求甚解地看一遍需要学的东西，睡醒后迷糊的时候再马上看一遍。过几天发现自己莫名其妙地已经知道的更

多了。熟练掌握这一技巧后，哪怕只是手按住某本书，书中的精要内容也会自动得知。当然如果你认为这不可能，那这就真的不可能，哪怕违心地去尝试也毫无作用。角色我凭借自由意识屏蔽内在信息流往往是很在行的。

如果基本人格平衡得很好，那么他在梦境实相中的存在将强化他的物质存在。反之亦然。你们被卷入实相的把戏中。梦实相只是你在物质实相之外关注到的最近的实相。如果你有兴趣将人格视为一个整体，那么有必要看到人格在两种实相中的运作。即使如此，除非你深入挖掘，否则你仍然无法理解。

外在自我与内我要是具有良好的互信与沟通，直觉与逻辑、头脑与神智取得协作平衡，那梦将会是滋养神魂与肉体的 SPA；要是相反，自我把神魂圈禁，把直觉禁言，那次人格就会被启动，人格崩解在即时，载具就会接连生病，梦中充斥着各种危险、不安、恐慌、惊惧。一夜夜身心俱疲，越睡越累。

梦与现实其实真没两样，不管是其实相的构建方式、内在规则、显化层面、体验用途都是一样的。就好像你在看电视连续剧，但每 20 分

钟会有 5 分钟的广告，在广告期间你快速地浏览其它频道，然后在 5 分钟后切换回故有频道。

研究梦境中经历的空间和距离会很有帮助，我们的资料也会涉及这方面的讨论。通过研究梦境框架内的空间和时间的性质，将告诉你更多关于空间和时间的真实本质，这比你通过研究它们在物质实相中扭曲的表象所能学到的要多得多。这对我们来说至关重要。

如果你真的理解了所谓的现实生活与梦境其实本无二至，那也就能随之理解时间、空间、各种物理法则的假象，继而可以如同自己在清明梦中那样，掌握造梦技巧与控梦手段，不受限于本位面的常规操作，做到各种无法思量的、却是神魂本有的所谓超能力。就好像学会了打开自己手机的蓝牙、WiFi、GPS、5G 网络信号、远程通话服务，学会用手电筒、照相机、手机上网等诸多功能。

一块黑琉璃瓦般的平板电脑，放在百年前，哪个科学家会相信，它能达成可视全球通话、网络信息实时共享、看电影、做超级计算、展示虚拟空间、还拍照摄像？绝对不可能，那一定是伪科学！打死也不信，纯粹的邪教！

就算有那开明的，半信半疑，让你展示其功能，可是那个时代没有网络信号，也没有充电头，没电后根本无法开机，你怎么说服那些大儒相信你的大实话呢？前两节课里，赛斯就是这样被刁难的——好，你说有多维实相，有梦宇宙，拿出肉眼凡胎能看见的证据出来啊！

原文发布源头：xiyushe.org

在正常记忆中，你们往往只能回忆起少量的梦境片段，而且这些梦境通常都是来自较表层的。

我建议你们告诉自己，从今往后，你们将能够回忆起来自人格深层的梦境，你们应该会发现自己能够做到这一点。。

（今年是珍记录梦境的第二年，她已经写下了几百个梦。自 1964 年 9 月以来，在 11 个月的时间里，我记录了 185 个梦。珍在 1964 年记录了 103 个梦，1965 年记录了 303 个梦，至今已经记录了 406 个梦）

你们也可以告诉自己，你们会特别关注梦中出现的时间和空间的性质。醒来后，你们会发现，梦境中许多关于时间和空间的感知会一直留在脑海中。

正如我之前提到的，你们的心理时间经历也会在一定程度上帮助你们探究时间和空间的本质。

在这种练习中，可以在睡觉前给出指示，而自己的一部分确实会以这种方式继续为你工作。你确实可以了解很多事件；但我们在这里主要关注的是梦的实质，以及梦存在的框架。

日常中我们能记住的梦其实不到梦境的十分之一，如果你想有觉知地经历梦，并在醒来后可以记住更多的相关经历，那你需要在入睡前反复强调自己想要记住自己的梦，给出清晰明确的自我许可与心理暗示。这需要反复锻炼，并非一蹴而就地立竿见影——很多多年来自我设立的意识屏蔽，不是一两次起心发愿就能消融干净的。

不过需要提醒的一点是，如果你在梦修这条路上有所成就后，最常见

的一个问题就是：对多重平行实相会有同时性的觉知力。换言之，你这一角色的这一版人生与这一角色的其它版本人生都会被自己同时知觉，你的脑海里对同一件事、同一个人会有多种相互冲突的记忆，而各个版本都同样地真实。需要适应很长时间，才能学会区分不同版本中的微妙差异，并意识锁定当前版本。

当你不再受本伪装层中时间与空间之规矩束缚后，各种大神通也会伴随着很多不稳定，最常见的意外就是从伪装层中平白消失——角色我的显像不稳定：空间跳跃被叫做虹化飞升，时间跳跃叫做时代穿越，位面跳跃叫做三界穿行。我们常见的飞碟，就是利用界面穿越来缩地成寸时的载具。

Y4-3-174.3

因为这个框架与你们物质世界的框架是一样的。我们甚至会让你在睡梦中也成为研究者；你现在可以看到，你的探究必然会改变你梦境本身的性质。只有在这种情况下，人们会获益良多，而且没有任何损失。遗憾的是，那些研究心理学的医学专家没有更深入地思考这些联系。

你无法在梦中研究真实，尤其当自己对自身是处于梦境中毫无觉知时。这角色我肉身所处的环境与这个所谓的肉身，其实跟我们梦中的环境与那个梦中的自己毫无差别，毕竟都是三维梦宇宙下二维平行空间里的不同一维线性分支。

如果医学能搞明白，所谓的绝症其实需要调整的是患者的心理认知架构，让身体崩溃的阻碍是无法靠化学制剂根除的，而神魂中的扭曲也

原文发布源头：xiyushe.org

无法用手术刀剔除。疾病的一再复发，并不是因为切除得不够彻底或化合物还不够毒，只是因为外求的患者，未能真正地在自己身上看到问题的关键。

许多问题都可以在梦中得到解决。如果患者得到暗示，梦见自己处于依赖位置，他就可以更自由、更安全地表达被压抑的依赖感。这样，他就能在物质环境中表现得更加自信。在某种程度上，他可以做到两全其美。

如果重病的患者、绝症的患者，能够通过这资料了解与学会有效地利用梦，并在梦的提示下，逐步地完成自我觉醒、自我修正，与内我重新恢复合一状态，那形成疾病的次人格就会随之消融；患者角色我的这个伪装肉身在下一个当下点上，就会开始康复甚至瞬间痊愈。

不过前提是患者要确信：疾病不是他身体不可分割的一部分。如果患者继续抱有“我是患者”的信念，那实相还是会依据他的渴望再次从内在实相中被投射给外在实相。不肯、不敢、不信的人，把自己的一切包括生命都依托给剧情，那也就失去了自我主导自己人生的权力。

再说一次，对于基本人格来说，经历的重要性取决于它在亲密关系中的生动性或重要程度。人格并不真正区分清醒或沉睡的经历。这一点也没有得到明确的理解。梦境疗法可以提供巨大的优势，但同样，如果落入不择手段或刻板僵化的人格手中，也可能是危险的。

人们很容易就能理解，在梦中的我可以具有言出法随的能力，心想事

成地显化自己内心中的景象、自定义自己的形象与躯体；但很难理解，清醒与睡眠时其实都是在梦中，并同样受同一显化法则的支配。梦中你能做到的在清醒时同样也可以做到，只要你肯真的信自己。这就是各种魔法得以成真的基础原理，不管是救助类的白魔法，还是伤害类的负面暗示。

人格的僵化是它的缺陷。我们将用几节课讨论梦境疗法。通过这种疗法，行动将更具有自发性，也不会因为阻碍性的行动而过多地堵塞能量渠道。实际上，梦境疗法只不过是对已经发生的现象施以援手而已。

角色我因其家传和地域时代限制，可观见领悟觉知理解的认知可谓少之又少，所以头脑中的理性逻辑想通透全面绝不可能——角色我所知的自限性与认知的局限性必然造就其片面偏执的各种扭曲。在这种扭曲的作用下，角色我呈现出各种理念偏颇并非是其过错。

所以当内在神魂成熟到一定次第后，满足了足够的世间认知积累，就可以有资格明明白白地活一回，在觉醒后回顾总结过往的经验，尝试透过各种心魔考验完成开卷与闭卷测试，看看自身以为所是的与当下所是有多少差距。

我们之前说过，睡梦中的我，是内在神魂直接扮演的，所以梦中的我，不受角色我头脑意识太多的干扰，更纯粹地体现出神魂自我当下的境界状态和认知水平。所以很多人会奇怪，梦中的自己与日常的自己，看似相似，但行为处事、言谈举止却略有不同。神魂我有许多故有的

原文发布源头：xiyushe.org

习气秉性，这与角色我是不同的，角色我需要长期地做某种行为，把某种习气镌刻入骨髓之中，才会渐进地正负向地改变神魂，成为无意识下的直觉性反应。当然这被此生写入的新习气有的会助益滋养神魂，有的则会耗损糜烂神魂。

如果角色我不知有神魂的存在，或刻意回避与圈禁内在神魂，那次人格就会登台，让角色我陷入心理或身体上的病痛。这不是一种矩阵系统对角色我的惩罚，而是为预防内在人格彻底负面极化甚至崩溃分裂的挽救性手段。

小病预警，大病收人。人格如果不想在此生被这个混不吝的角色我硬生生地耗散、写入过多无法清理的病态扭曲，那最明智的办法就是让这个角色我尽快地从舞台中落幕——意外、重病、横死，都是很好的收关止损的办法。当然相反，如果角色我与内在神魂琴瑟共鸣、相互助益，神魂、人格、甚至全我就会倾泻资源，注入更多的生命能量，让这一难得的默契尽量长地收获神智上的领悟资粮。体现为百岁高寿而健步如飞、貌似少年，肉身虹化也可神魂继续神游三界，或转生投胎，记忆犹存。

所谓的梦境疗法，并非在梦中体验药石手术，而是透过种种“小品”经历，帮助角色我增进知见的广度与深度，提供跨维度、跨时空、跨时代、跨种族的种种见闻，利用这些经历与见识，来化解心结，矫正偏性，展示肉身不可知见的现实。

博闻广见、旁证侧引、抛砖引玉、举一反三，如此这般拓展眼界、启迪心智、矫正偏颇。一旦角色我透过这些，有所觉悟，打开心扉，内外交融，浑然一体，不设阻碍，臣服随顺，甘为坐骑，不执牛耳，那次人格就会失去其继续存在的意义，各种身心灵中的扭曲、阻碍、挛急、恶变，就会犹如夏日之雪消融无踪，万般恶疾无药自愈。

有些人在这个过程中，会梦到自己吃药、打针、接受手术。这都是形式性的显化。

这就是赛斯想让当今欧美化学加手术的医学界了解的医学本质本真。医者医心，神魂得安，身心自愈。

真正的医者，要在人心上搭桥修路，领着盲人过马路。只可惜想要真的听懂大儒圣贤的那三言两语，需要先在自己的知见上积累百万文的资料学问。顿悟的前提是累世的积累。赛斯说过，至少要做一次女人、做一次男人、养一次孩子，最后想要离开必须心无牵挂、无人惦念也无人惦念。

这其实并非两三世可达成的。多少人穿着男女的皮囊，做不来男女的事情，体验不到男女的特色心境历程。受孕生子是物种最原始的无脑本能，可把一个“孩子”养育成“人”，不是说婴儿长大那点事，而是给另一个灵魂榜样怎样做“人”，并真的让后者学会做“人”，这就是大学问了。

原文发布源头：xiyushe.org

体验过了这份牵挂与爱，最后一世，还要能克服肉身之欲、世俗之语、养老之惶恐，夫妻俩或孑然一身来去无碍，这更难。难在心境、心性、心智上是否真的成熟到了“万花丛中过片叶不沾身”的境界。逝后任何这边的牵挂祭拜、那边的回首眷恋，都不能真的做到安心上路，更别提鲤跃龙门。

通过这种方式，可以在很大程度上避免心理和生理疾病。攻击性倾向也可以得到自由释放，而且这是无害的。当事人会体验到攻击性，但他不会伤害任何人。甚至还可以给他暗示，让他通过观察梦境中的自己，学会理解自己的攻击性。

这并不像看起来那么不切实际。通过这种梦境疗法，很多看似难以理解的反社会行为都可以避免。我甚至可以说，最严重的犯罪也可以被避免。那些想做但又害怕的行为就不会积聚到爆炸的程度。习惯性的、过度攻击或过度依赖的倾向，不会导致习惯性的攻击或依赖行为，因为每个行动都能得到无害的表达了。

梦是神魂的沙盒游戏，梦境中神魂透过种种长短体验，来预习、学习、复习自己当领悟的见识，然后透过一次次的模拟考打磨观察自己掌握

了的神智境界，在人生中参与一次次闭卷魔考。如果没能通过，则会在梦中反复参与某一指定科目的补习，再在现实里参加一次次的补考。

另外，当现实中自身遭受了一时无法化解、无法宣泄的压力时，梦也会自动地成为宣泄的渠道，让自己真切地体验到宣泄的快感。自然也会看到胡乱宣泄可能触发的后续涟漪，进而也就有机会不在现实里把线性连续剧搞得不可收拾。所以梦同时兼具魔考前泄题、画重点的作用。如果你重视自己的梦，学会记录与解梦，那人生中的大小坎坷，多数时候选错走向的概率不大。除非你真的很学渣，老师敲黑板也不注意看，看了也看不懂。说了不听，听了不做，做又做错。

如果我可以放纵地幻想一下，从理论上讲，你们确实可以想象进行一场大规模的梦境疗法实验，在这个实验中，战争是由睡眠状态中的国家在打，而不是醒时状态的国家的战争。我们将非常深入地讨论整个问题，因为我已经为这个问题做了一段时间的铺垫。

我并不是建议你们用梦境来代替所谓的清醒实相。我主要是想说，这两者可以相互促进，其程度比你们所了解的要大得多。另外，你们也很难接受这样的观点，即梦中的经历和清醒时的经历一样，都是人格中生动而有效的一部分。

内在自我完全有能力处理这两种经历，当然，你自己的暗示对这个内在自我才有意义，也才会被付诸行动。

清醒实相犹如我们的主课，而梦境实相犹如课外读物。两者相辅相成时，你自然比同龄人思想上更加广博通透，见识与学问、谈吐与理解

原文发布源头：xiyushe.org

都不可同日而语。很多家长逼着孩子去学钢琴、奥数、游泳、其实只要教会孩子从小关注自己的梦，一分钱不用花，孩子就已经可以稳稳地胜过绝大多数的同龄人了——什么文凭能比犹如神助、先知先觉、读心肚明来得更有社会竞争力呢？

一个借梦观道而与神魂内合、可熟练运用内在感官的 22 岁少年，其心智与神魂共鸣，可随意读取意识信息网络，随意了知古今未来之大势，可说一眼万年；其他大学毕业生，拿什么和其竞争？怎么斗？世人的起心动念洞若观火、企图用意一目了然；心智不比数百岁的老神仙更浅薄，还不会被情所伤骗、被市井圈套所拐带。可谓十年大梦，掌观百年山河。

然而，这里有许多必须被理解的考虑因素。

我们今晚只能初步讨论这些问题。它们至关重要，不容忽视。举例来说，如果问题出在攻击性上，那么最初步的建议就应该包括这样一句话：在梦中，攻击行为是无害的，而不是针对特定的个人。

潜意识完全有能力以这种方式处理这种情况。这似乎是一种双重谴责，但在所有情况下，重要的是无形的因素，即攻击性本身，而不是个体可能决定向其发泄攻击性的对象人物。

当攻击性得到释放时，就不需要受害者了。换句话说，我们不希望引导一个人梦见他在攻击某个特定的人。这有很多原因，既有你们还不了解的心电感应实相，也有不可避免的罪恶感模式。这一点同样至关重要，我们将在一定程度上讨论这些问题。

我多次说过，隐忍这种行为，我不认为是美德，因为压抑只会有两种结果：要不自己崩溃，要不事后反扑。两种结果其实都反映出，经历中并没能理解所经历的心魔考验之考点在哪里，也没能领悟到丝毫自我精进的裨益。总觉得问题是他人的，然后或者指责、或者报复、或者暗中咒骂使坏。可是自己的世界里其实只有自己，所有遭遇到的事，从来没有意外与偶然，你经历、参与和体验这些人生故事，不是为了让你教别人怎么做人，也没有所谓的别人，自己梦中的一切经历都是在教你怎么做人做事。这梦包括梦境实相与清醒实相。

当然心中的委屈与压迫感，有时确实需要释放，那最好的释放途径就是在梦境实相中，而非把攻击性表达到清醒实相里。因为在清醒实相里，你宣泄自己的攻击性，哪怕一时很爽，压制了他人，那诱发的种种涟漪和蝴蝶效应，是无法自控的。而且真的影响自己的魔考成绩，基本上可以确定一定会诱发补考，也就是更多的连锁麻烦。

我们可以决定何时与如何挑起战争，但没人知道如何与何时能结束争端。

再次强调，一般来说，我们并不是试图用梦境行动来代替物质身体的行动。我们谈论的是可能出现需要治疗的具体问题。就一般做法而言，我们会以一种更积极、更有建设性的方式来处理我们的梦境，即按照期望的方向来处理。

问题的解决也属于这一范畴，即需要寻求解决方案。在我们讨论依赖

原文发布源头：xiyushe.org

性和攻击性的时候，我说的是潜在的危险情况，在这种情况下，个体会表现出无法通过普通的适应方法来应对这些心理行为的迹象。没有人会否认，在特定的时间，一个人在梦中进行的战争，其危害性要小于物质实体的战争。

然而，尽管灾难性较小，但仍然会有一些不可避免的影响。同样，人格基本上不会区分清醒和沉睡的经历。任何经历的重要性都是由人格根据其个人的生动性和重要性来判断的。只有自我才会做出其他区分。

今晚的课会为未来的很多节课打下基础。

你们很快就会收到伊斯博士的来信。

我现在向你们道晚安，祝你们做个好梦。

Y4-3-175.1

第 175 节

前情摘要：

我们收到博士送回的磁带。博士听过了磁带，但没有随同磁带回信。

数月前赛斯说，约翰公司的股票在高走前，将会跌低。我们一直关注股票的波动。7 月到 8 月间，股票的走势确实呈现出赛斯预言的情况。8 月 3 日走高收于 53.25。

赛斯：

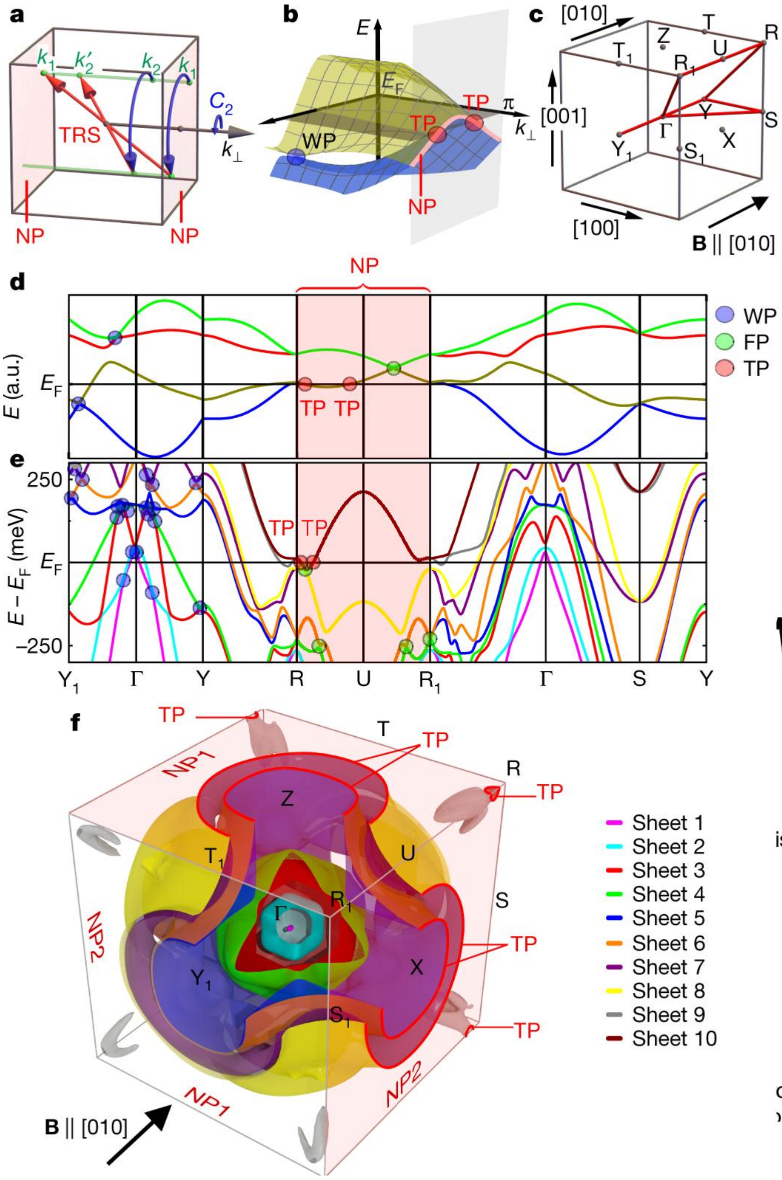
事实是，人类只能非常少地觉知到肉身所处实相之外的其它实相面。当今人类是如此强烈地关注于肉身所处的实相，并努力地管理着它，过度专注地聚焦于此反而导致对更广袤实相的视而不见。当代的认知理念自诩科学，学者们对其他的实相知识严加限制，其自限程度可谓史上罕见。

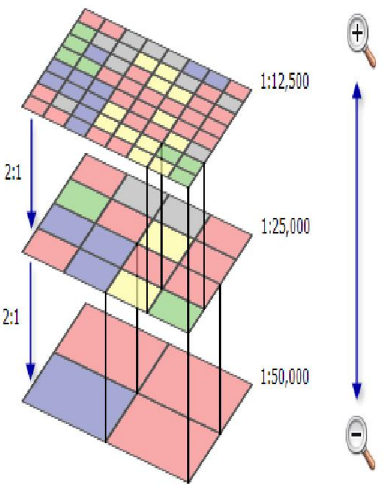
细雨社 www.xiyushe.org

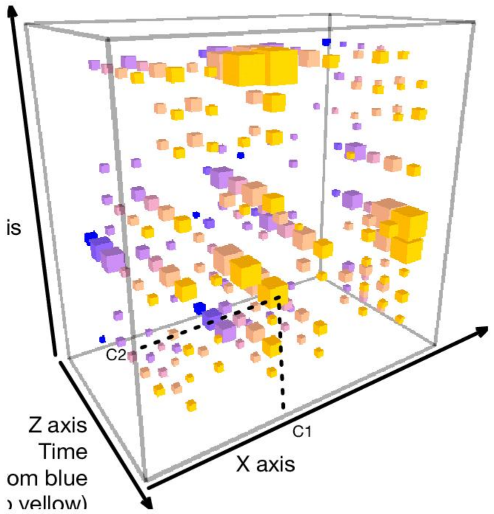
多数人只能凤毛麟角地感受到来自其它实相的些许皮毛。只要人类还以这种混乱并断续的方式去感受多维多元的整体，那就没有希望构建出任何如实如真的整体性概念。

在人类肉身的领域外，那与载具最直接且最接近的实相领域，其实就是梦境区域。你们对这个领域几乎没有进行过研究，在脑科学与心理学领域中对梦现有的认知其实是很原始初阶的。在很多方面，梦其实代表着内在神魂与外在肉体之间的交汇之地。

原文发布源头：xiyushe.org







当然灵与肉的这个说法只是用于你们方便理解，之前我说过，其实两者都属于梦的不同范畴，从本质上是没有差别的。梦宇宙，它以自己的方法和物质宇宙一样地永久，因为任何一个物质位面其实都只是三维梦宇宙中二维平行位面里的某一维分支。从根本上说，清醒时经历的物质世界与睡眠中经历的梦世界都具有相同的结构，所有梦宇宙中的任何位面都是基于相同显化原理所组成的。

粒子、原子和分子，这些基本显影单位仅仅是存在于不同观察视角之内的粒子。物理时间的内在显影逻辑与梦宇宙非常一致，只不过内我

在三维梦宇宙内其行为在几个重要的方面被给予了更大的自由。

在清醒状态和睡眠状态之间的相互关系，人类从来没能明确地理解。清醒和睡眠状态之间最主要的区别，仅仅是观察与体验者的意识焦点所包括的关注点在梦宇宙内改变着其着眼点。

人类用自己的逻辑想要领悟梦宇宙，必定是不符合任何梦境实相研究标准的方法。当今人类过度地依赖逻辑与证据链去尝试领悟世界的本真底层道理，但，你们却不知肉身与伪装层内的仪器是无法感知另外其它更多实相的，而那些实相占据了全部实相的 99%。

你们必须学会更多地运用与重视直觉，直觉力要和逻辑性思考并重，在两者间建立起必要的直接关系。人类的逻辑是基于角色我能理解的已知资讯，但你们的已知其实是非常有限的。要知道直觉更接近于真相的来源，并且信息在通过直觉传递时，就和梦实相一样，极少被角色我的意识加以后天的扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你可以练习并学会改变你现有的觉知关注方式，在觉知领域加入直觉并重视它给出的引领，辅以必要的行动，那必将受益匪浅。这助益不仅针对角色我，还会增加自己内在神魂对梦宇宙本性规则的了解与运用能力。

要知道人不只是睡觉时在经历梦，每个个体清醒时也都在经历他的白日梦，在这里你可以更清楚地发现自身意识的关注点在不同位面上跳

原文发布源头：xiyushe.org

转与改变。

我以前就说过鲁柏可以请求体验“悬浮”的梦，只要他允许自己体验这样的经历，就有权力感知到这一类型的经验。自限性源于成见中的已有认知框架。

如果基本人格在各个方面已经取得了相当好的平衡，那么它在梦宇宙的多维实相中将会感觉如鱼得水，其所扮演的角色之肉身载具也会因此得到极大的强化，包括生命力、生命长度、自身体魄的韧性、健康程度、抗衰老的能力等生存指标。相反，内在的失衡也必然会导致外在角色与其载具的扭曲、阻滞、甚至崩溃瓦解。

伪装层中的你们被卷入实相的欺诈之中，你肉身全神贯注着的所谓现实是最接近实相的梦境实相。当人格运作于这昼夜两个实相之中时，如果你把人格所经历的两个位面作为一个整体进行观察的话，必定会看到其一体性。单独地深入钻研某一领域，你会最终功亏一篑，因为它们是硬币的两面，本是一体，实无差异。

如果你们能对梦中经历的空间与距离展开研究，那会对文明的进步很有益，我们日后的资料会涉及这类多维知识的讨论。随着在梦境框架内经历空间和时间，对于进入空间和时间本质的研究，将会告诉你们更多时空的真实本质。然后，你们甚至会通过研究梦宇宙而更深刻地理解肉身载具所处的实相，与形成各种认知扭曲的原因。进一步学习这些知识对所有人都极为重要。

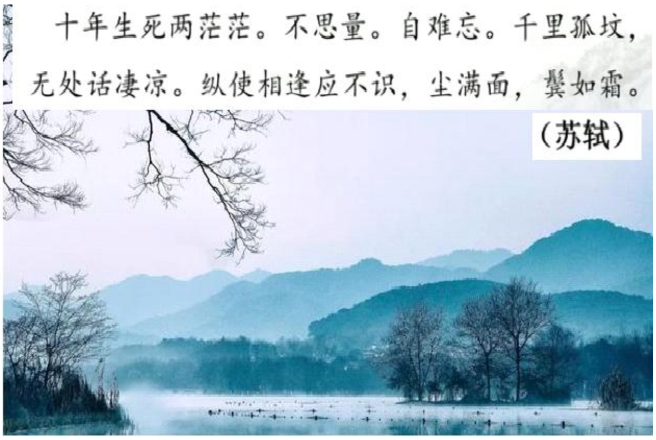
正常的记忆只能在睡醒后回想起梦境很小的比例，并且，通常这些能被记住的梦多来自于贴近角色我的潜意识表面。想要获知与利用更深层的梦境资讯，需要一种近乎仪式感的自我心理暗示。

清晰、庄重、明确、毫不质疑地告诉自己："从今以后我会回想起内在神魂和人格的更深阶层梦境，这是我自由意识的庄重决定。"

每日重复这导语，你会发现，过些时日你就真的能够回想起深层梦境中的那些觉知了。

现在是珍记录梦境的第二年，并写下了数百个梦。我从 1964 年 9 月开始记录的，在为期 11 个月内已经记录下了 185 个梦境。珍在 1964 年记录了 103 个梦，1965 年记录了 303 个梦，至今已经记录了 406 个梦。

原文发布源头：xiyushe.org



用明确的语音指令，在专注的意识状态下，对角色我发出具体的口头语音心理暗示指令，可以有效地开启或关闭诸多神魂本身具备的超能力。这些本自具足的内在能力，平常处于默认的关闭状态，需要逐一激活才能使用。

除了命令角色我记忆深层梦境之外，你还可以告诉自己：当你处于梦中时，希望可以有意识地把控自己梦中角色我的相关时间线与空间感，让自己从一个被动的观察者转变成梦的缔造者，或说觉醒者。

当你明确地知道自己其实是“活”在自己的梦中，那你就将会对世界的本质有全新的认知，并给予各细节特殊的注意。在迫近自我觉醒时，你会发现，你可以取得关于时间和空间的各种控制权，在梦境状态内的许多感受将会归属于你，逐渐地可以完成遥视、瞬移、漂浮、飞行、读心、预知等粗浅功夫，续而在觉悟后可做到心想事成、言出法随、通晓宿命。

日常练习冥想时，在沉浸于自我心理时间的经历中时，对无意识状态

的自觉力会慢慢地得到强化提升，在某种程度上这有助于提高研究时间和空间本质的能力。在这种研究时，可以在睡前每天重复地给自己发送出明确的意愿指令，那么，自己的一部分将会以持续在线的方式，连续为你工作，并把内在意识信息写入角色脑的记忆库中。

很多人醒来后不记得自己的梦，那是因为梦的记忆是在神魂里，而非角色脑的头脑里，角色醒后在自己的头脑里想要回忆梦中的内容，当然就会发现那几乎是做不到的。除非你与自己的内在神魂已经通过记梦的练习有了很良好的沟通习惯。

你的确能够从记梦这件事上学到很多很多，而解梦让我们更关注梦中传递出的内在多维素材，以及这些资料对角色我此生生存框架的指导意义。

细雨社 www.xiyushe.org

由于构成梦实相的框架与肉身生存的实相框架实际上是相同的，所以如果让研究者处于睡眠中，他们真的就可以发现如何改变你们所谓现实这一梦境的本质。只有在这种情况下，人类文明的发展才不会迷失

原文发布源头：xiyushe.org

在物相中，并且获得更多文明发展的可能。但不幸的是，当今心理学家与脑科学的专业医务人员，并没有真的彻底地理解“梦”，更不理解疾病与意识活动的真实关系。

其实许多问题都可以在梦境状态中得到解决，一个有效的正向心理暗示，可以让患者自己发现多年无法被治愈的原因。这原因往往源于自身不肯放弃的某一认知卡顿或意愿诉求，很多人被各种广告或专家植入了负面的心理预期与信念暗示，成为商业医疗体系的受害者。

如果你可以允许自己的梦提供更多的自由表达，并透过梦查看自己不安之源泉所在，然后对自己的肉身自愈性给出具体且更大的自信，停止暗示自己是病人且有“病”的各种明暗心理暗示，这样才能停止疾病在自身载具上的继续显化。

比如，在筛选治疗新冠病毒中度感染患者特效药的随机、双盲、对比实验中，180 名患者被随机分为两组，每组 90 人，相互对比在临床中特效药与淀粉安慰剂间的安全性和有效性。180 人中有 172 人完成了实验治疗。与 90 名服用淀粉片的患者相比，特效药受试者的核酸第一次转阴时间明显缩短（6.24 天 vs.7.94 天）；与安慰剂组相比，连续转阴时间也明显缩短（7.73 天 vs.8.89 天）。但相信淀粉片是特效药的 90 名患者平均只比特效药服用患者晚痊愈 1 天，并且没一人转为重症。

对于基本人格来讲，历经人生经历的重要性是无需置疑的，而此生需

要经历哪些则根据它的基础需要而逐一编排。人格对于角色我清醒或睡眠时经历的故事线并不觉得有什么可区别的。这一点你们的学者没能明确地理解。

梦境疗法具有很大的优势，不过要是那些不道德或者死板的人掌握了它，可能是很危险的一件事。正面的心理暗示可以治病救人，而负面的暗示也可以剥夺他人的生趣甚至间接杀人。

人格要是被故有认知的成见所僵化，那它就会开始衰落，犹如死水一滩逐渐腐败。行动与拓展永远是保持人格生机的不二选择，避世并不能带来内在神魂的成长。

我们会用一些课程专门讲解梦境疗法。通过这样的治疗措施，角色我要学会允许更大的自发性透过直觉的渠道被表达出来。疾病的本质是源于内在行动受到了角色我的障碍。实际上，梦境疗法所涉及的，就

原文发布源头：xiyushe.org

是向已经发生的这一现象伸出援助之手。

所有的心理和肉体疾病，大体上都可以以这种方法自愈，且无副作用。这种疗法可谓是相当的无害。在这个过程中，个人的进取心倾向也能获得更大的提升。参与使用梦疗法的个体，会获得积极进取的人生经验，并且这绝对不会伤害他人。

通过观察自身的梦境，学习理解自己的问题所在并用进取性的态度积极地逐一改过。这一疗法没有靠不住的东西，虽然看起来有些古怪、甚至违背你们当代社会的认知，但通过这样的梦境疗法你们确实可以避免很多严重的疾病。甚至可以说，透过对梦的观觉分析，可以避免很多公然的犯罪。观梦可治愈冷漠愤恨扭曲的心灵，让过激的冲动性行为不会爆炸性地造成个人或群体性的灾难性事件。

如果人类的学者们能够利用冥想沉浸入意识之海中，人类的确可以在梦宇宙中获得各种成熟的智慧果实，实现文明的跳跃性发展。这种国家间的战争其实也可避免——如果你们的领导人学会游历时间长河，那没有谁会愿意为一时一世的短暂既得利益挑起争端。我们将会彻底

地讨论这整个问题，在这之前还需要一段时间。

我并没有建议你用梦境实相替代你们所谓的清醒实相。两者虽都隶属于梦宇宙，但其用途和作用是不同的。我建议你更有效地同时利用这两者，获得更大程度上的相互加强。你们日后会明白，人格在梦中的经历和他在所谓清醒时的经历，同样地生动和有效，没有哪个更真或更假。其实内在自我是相当能够同时面对这两种经历类型的。当然，如果外在角色我愿意与内在自我无条件地合作，那将会获得极大的自我提升。

我们今晚的讨论只是开始，但至关重要，不容忽视。比如说，如果一个人感到愤恨委屈，被压抑着的攻击性某时一定会成为问题：其爆发与压抑的结果，要不会损害自己的健康，要不就会在言行上伤害他人。那么我最初步的自愈性建议就是利用梦把攻击性体验释放出来，这样就不会“意外”地在其爆发时，去伤害自己与他人。就像利用安全阀释放高压锅内的高强内压。

其实潜意识利用梦处理这一类问题，是非常有效的。在所有的情况下，那些不被自我察觉的攻击性欲望其实也很重要。当攻击性需要被释放时，真的没有必要有谁充当牺牲者，哪怕是自己。

我们并不希望引导一个个体去体验他在攻击其它特定个体的梦。因为梦中的实相确实能影响到对方，这有很多原因，你们还不能理解这类

原文发布源头：xiyushe.org

心电感应；还有梦中的体验不可避免地会触及神魂的良知，进而触发罪责模式的懊悔。

这罪责模式又是一个至关重要的话题，我们在日后会讨论这问题。

再说一遍，我们不试图用梦境行为替代肉体行为。我们所说的是可能发生的、需要处理的具体问题。就一般的练习而言，我们将以更正面的心理疏导与具有建设性的方式，沿着生命蓝图所期待的方向展开必要的心理建设。

想要解决问题，就要寻求解决方案。在依赖性和攻击性中有潜在的危险情况，个体通常不能通过适应压力的方式，应对这类心理历程。没人能否认，在梦中预览了一场战争后，很少会有人还想激发一场物理层面上的战争。

梦中的经历确实可对现实产生一部分影响，但相对比较轻微，不过梦对人格所产生的影响力一点不比在现实中经历一遍少上分毫。再说一遍，从根本上来说，人格，对于清醒和睡眠时的经历没有任何区别。这些经历是否重要，要通过人格，根据他个人的认知来判断。只有角色我才对所谓的梦与现实加以区别。

我们的这节课会成为未来许多课程的基础。我预知到那没回信的博士很快会与你们联系。

Y4-3-175.2

第 175 节 改变意识关注点会引发内在的深层变化、赛斯与珍连接不畅

1965 年 8 月 4 日，晚上 9 点，周三，按计划

（今晚的课程再次在我们安静的后屋进行。我们都感觉有点累，过去几天持续阴霾让人感觉压抑。珍和我试图忽略这些因素，但毫无疑问，我们和任何其他人一样感受到了天气对心灵的影响。我们希望获得梦境疗法的更多资料。）

晚上好。

我看到我们又将有一次安静的课。

我们将利用这个机会深入讨论几个话题。

我经常谈到改变关注焦点、改变意识方向的重要性。这并不涉及意识本身的改变，只是意识聚焦方向的改变。很显然，这种能力不仅是人类与生俱来的，而且在你们的日常生活中也会经常用到。不过，这通常是一种表面上的焦点变化，因为你们的注意力首先集中在特定的物理领域，然后转移到其他特定的物理领域。

然而，这并不涉及深层关注焦点的改变。当个体将关注点从物理实相转向其他实相时，就会完全转变到不同的层面。梦境显然就是这种变化的例子。之所以能在梦境中而不是在清醒状态下发生这种变化，主要原因之一是个体在梦中的生存需求通常已经得到了满足。

（珍大约长长停顿了一分钟，语速很慢，上面的段落被许多较短的停顿打断。）

这种注意力的改变要求集中在一个领域，而通常会忽略其他领域。在清醒状态下，你通常意识不到自己在做梦。在梦境中，你的物理环境

原文发布源头：xiyushe.org

被梦境环境所取代。只要你关注于这两个环境中，你就会对它们做出反应。我们对梦境的研究将把我们带入许多其他的讨论中，因为你们将会对非伪装实相的本质有所了解。

有几种方法可以让你在选择时改变自己的意识焦点。我现在说的是关于深度和层面的改变。

这节课将很短，因为我能看到的各种原因——虽然没有什么重要的原因，我们这节课没有达到预期的目标。或者你们休息一下，我们会再试一次。只是我们的连接不太好。这些原因与我们三人都没有特别的关系，而且很少发生。这些情况本身确实相当有趣，我们将在现在或稍后进行讨论。

现实与梦境犹如硬币的两面，一般人只能选择聚精会神地交替着看其中的一面，除非你学会某些特殊的技法，比如冥想观照或解离分身。但不管是肉身环境还是梦境环境，其实都是梦宇宙下的环境。只不过梦中环境的这个第一人称视角来自内我，而肉身环境中的第一人称视角来自角色我。所以从某方面说，其实梦比这个所谓的现实更贴近真实。

个人正在关注与在意的聚焦，成为当下自我感知的实相。而自我感知与认知到的真实，往往只是全然实相中的点滴。在以点带面、以偏概全的单一个人视角下，角色我对实相的理解与认知无法避免地落入片面性的扭曲。这种类型的观察者们，彼此看似都生活在同一个实相下，其实全都在各说各话，自以为是地将心比心。

当了解了扭曲为何产生、偏激因何存在后，想要化解自我局限的最佳

方法就是：通过对角色我的解离，转移观察焦点，更多地捕获片刻点中的多元信息，让自己觉知到片刻点中更多的参考点，补全辨识的基本参数。

如果能建立起多个观察点，在同时性中，有效地形成立体交叉视野，那自身思维与认知的层次肯定会得到极大的提升。可形成观察的感官，包括肉身的伪装外在感官、神魂的内在感官、人格的意识感官、平行其它自我们的内我感官。这些感官源于角色我、内在自我、人格自己、平行自我、全我等觉知单位。

这些看似独立却各不相同的“我”其实本自一体，如果你允许角色我敞开潜意识通道，放任直觉在心流中流淌，那它们就可同时对同一事物进行多维度观察，也可同时对不同维度与位面展开立体观察，然后相互补全多元信息，让觉知可以更立体地感知到事物的本真。

细雨社 www.xiyushe.org

认知的扩展过程——

- 多数人的常态是：自以为是，秉持固化成见，认知照搬过时的“专家”公众教材。
- 开放的心态，勇于走出舒适区，尝试学习多维的多元本真。
- 在理解与接纳多维多元实相后，透过练习内在感官，逐步打通与开放潜意识通道。
- 亲自体验由内在神魂所带来的直觉感触，真切地领会到不可说之

原文发布源头：xiyushe.org

妙与玄光华彩。

- 真切地感受到肉身以外的多层自我，亲眼见闻实相中套叠着的其它实相。
- 学会闭上肉眼看多重平行实相，用心听闻内在神魂的交流。
- 学会同时用肉眼与法眼看多重实相，听闻各种不同的声音。

想要转变观念需要先转变焦点——观察得更全面，了知得才能更透彻；能站得更高、看得更深、瞧得更广阔，才能脱离片面性，不再去认死理、争长短、较真说是非。

（“那我们休息一下，看看珍怎么说。"）

如你所愿。

（9:18 休息。珍说，她和平常一样解离。她和我一样，对赛斯宣布连接不畅而感到惊讶。我们并没有意识到为什么会这样，事实上这也是第一次在我们的课上出现这个问题。

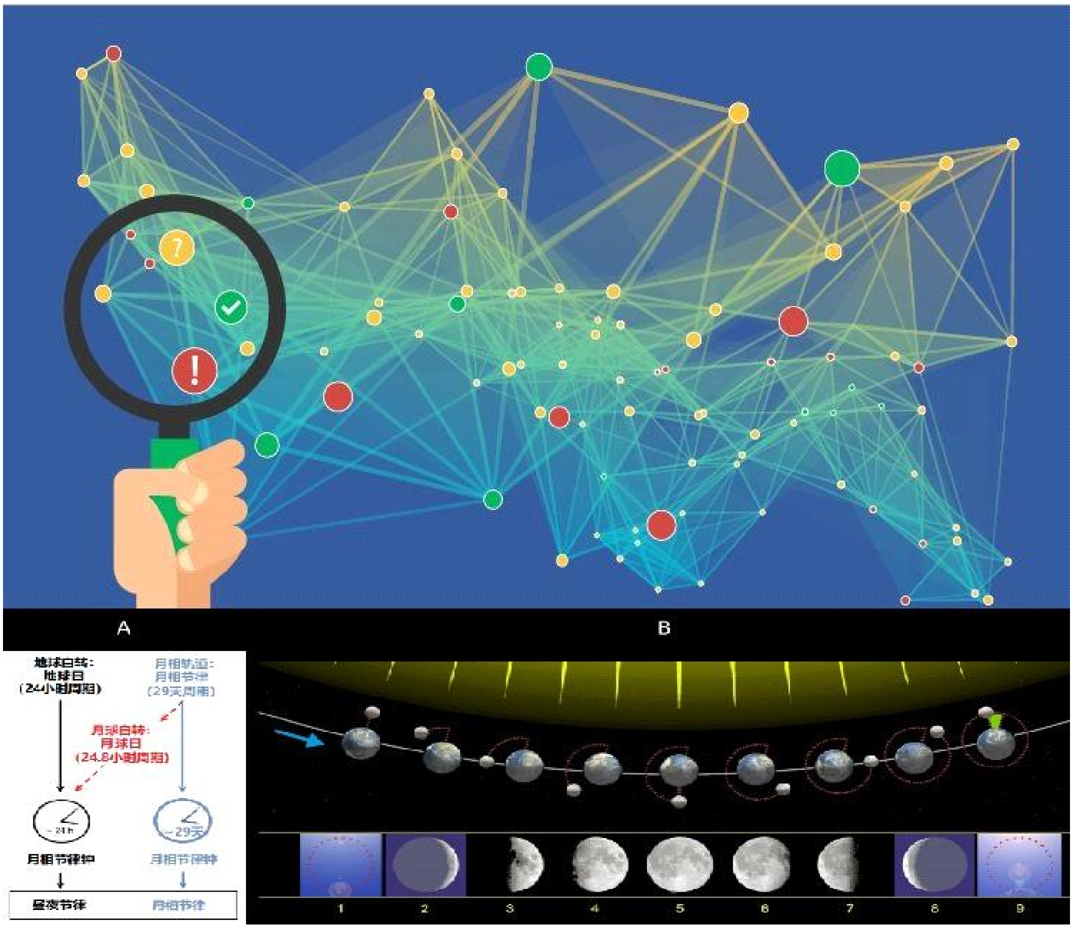
我们认为我们感到疲倦并没有什么不正常，我们也没有担心天气会对我们产生什么影响。珍说，前面有一次超长停顿，这是非常不寻常的，因为这让她觉得在接通一个"死机"电话。在大多数的停顿中，当她意识到停顿时，她会觉得即使她没有说话，她仍然与一个活的信号源相连。

珍决定继续传述，因为她感觉还好。她用同样平静的声音继续说话，但语速加快了，并再次闭上了眼睛。9:25 继续。）

这些情况并非源于你本人，尽管它们发生在你那边，而不是我这边，它们与某种程度上具有周期性的电磁干扰有关，而你对此做出了反应。它们形成了一种绝缘层，使交流变得困难。你可以看到，它们出现的频率并不高，因为这是它们第一次干扰到我们。它们在一定程度上相当频繁地发生，但这段时间它们足够强大，因此能够施加一定的影响。

它们的作用在你那一端是抑制性的。天气也与此有关，你们的情绪会受到两者的影响。这种情况预计将在明天下午三点左右结束，届时这些情况会消失或开始消散。

许多有心理疾病或肢体宿疾的患者，在阴霾的天气里或晦暗阴冷的环境中，会进入一种莫名的低潮状态，在这种状态下，身体会感觉僵直、隐痛、憋闷，情绪沮丧压抑悲观。



人自身有潮汐般的生理能量强弱周期，这周期每个人都各不相同。而

原文发布源头：xiyushe.org

周期也分起伏的大小长短，有六十年甲子周期、十年一代周期、四季的年周期、月周期和日周期。这些不同的周期，各种分别独立运作，但有时数个周期都同时处于低谷状态，那就会让人感受到莫名的低落。多数时候这些周期彼此互补相互抵消，要是多个周期都同时处于高亢状态，那人也会莫名的亢奋活跃。

（这种情况会使资料产生扭曲吗?

我很自然地想知道这一点，以及是否值得在扭曲的条件下继续进行课程。）

从理论上讲，是的，如果它们影响了鲁柏转译资料的能力的话。今晚的课并没有出现扭曲的情况。你已经感受到了这些情况的影响，其他人也感受到了。它们就像不均匀分布的口袋一样。

在这种情况下，你们的绿色植物也会受到影响。

（珍的语速再次放慢，开始出现多次停顿。

楼下的孩子最近经常半夜哭闹，也与此有关吗？）

孩子也受到了影响。今晚我不会提供有关孩子的信息。

我希望你们不要就我要说的话向我提问。

有四个人坐在一张桌子旁，正在进行讨论。我想伊斯博士是其中之一。如果不是，那这个人跟他的外貌特征非常相似。另外一位是老年人。还有一位年轻得多。我不知道最后一个人的年龄。

旁边有个大咖啡壶，文件，没有桌布。可能有人在做笔记。有些犹豫不决，日期也有冲突。直背椅子。我没有听到其他声音。一个人可能

有些秃顶，另一个可能留着胡须，或者可能是胡须没刮干净。

有些花，可能在花瓶里或窗外，我不知道。

好像是关于收音机的。我不知道这是什么意思。给你的一封信。因为犹豫不决，信中有些谨慎，尽管这种谨慎可能很明显或不明显。这里有一点需要说明，有时很难给出具体的时间，因为基本上我不像你们那样感知时间。

（9 点 45 分休息。珍像往常一样解离。她没有意识到自己在提供上述资料时停顿了这么多次。她说，赛斯说话的时候，她有一种非常“朦胧”的印象，好像有一群人在一张桌子旁。她什么也没看清楚，所以她觉得她只是在相信赛斯说的这些信息而已。

珍说，在以前的课里，一旦她感觉到这类信息即将出现，她就会立即把它屏蔽掉，尽管她偶尔也会允许它出现，例如第 68、75、82、83 和 84 节的普罗旺斯镇和比尔·麦克唐纳的资料。

细雨社 www.xiyushe.org

珍强调，以前她会“僵硬”而阻碍传述，而现在她觉得，因为恐惧失败而导致这些有价值的资料没能被传输出来，是很愚蠢的。她现在的态度是，如果她错了一次，也许下一次她会做得更好。）

在无意识书写或谈话时，作为管道的人，如果过度在意表达的准确性与用字是否妥当、有无错别字，就会导致不能专注地沉浸在无意识输出状态里，留心输出内容的行为本身反而会增加信息的扭曲遗漏程度。越是怕说错话，越不能让直觉无阻碍地流淌出来。

我还看到抽屉里有一盒剪报，也许是办公桌的抽屉（珍停顿了很长时间）。还有一个形状特别的东西，也许是用来做镇纸的。

原文发布源头：xiyushe.org

现在我们结束这节短课。向两位致以最诚挚的问候。

（9:57 结束。珍解离如常。她说她又一次有了极为模糊的印象，这次是一个物体，也许是镇纸，在一张深色木桌上。她指出，赛斯没有说桌面是深色的。）

（1965 年 8 月 6 日星期五晚上我的感觉：

这与我 7 月 9 日在奥斯威戈州立大学的经历非常相似。这两次经历似乎都与声音有关，而且都发生在睡了一段时间后醒来的深夜里。这两次珍都睡在我身边。

在奥斯威戈，我是被附近一栋宿舍楼里的大学生聚会吵醒，这次我是被楼下的住户吵醒的，他们在凌晨 2:30 左右带着同伴回家，坐在后院聊天。那是一个非常闷热潮湿的夜晚。

在昏昏欲睡的状态下，我左侧躺着，双臂松散地交叉在胸前。我开始感觉到肿大，先是在手上，然后是在胸前。这一次，我在第一时间就警觉到发生了什么，并试着鼓励它而不作出过多意志努力。结果并没有超过 7 月 9 日的情况，只是有些不同。

我的胸部感觉宽大了许多，更加宽阔、结实和厚实--也许有一码宽。我的上臂逐渐变得和大腿一样粗。和 7 月 9 日那次一样，我的双手变得像棒球手套那么大。和以前一样，我感觉每个手指都在某种程度上被大大地放大了，但这次的感觉是，我的手指以某种方式结合成了一个像爪子或棍子一样的整体。

这种感觉非常愉快，一点也不可怕。这次我没有感觉到脸部或横膈膜以下的身体变大。这种感觉非常明确地持续了几分钟，让我有足够的时间来探索。随后，它逐渐减弱。

关于我的其他感觉和一些幻觉的资料，请参阅以下章节：22, 24, 26, 27, 65, 145, 146, 163, 169。这些也不包括珍和我在赛斯课中体验到的手部扩张感。）

细雨社 www.xiyushe.org

在进入到冥想状态后，自我的内在感觉经常会出现两种相对极端的状态：

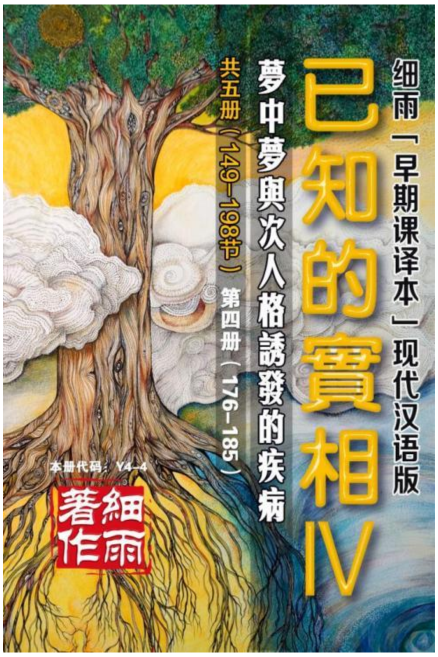
一种是自己会感觉不断地在膨胀，最后达到其大无外的地步，与天地合一；另一种会感觉自己在不断地缩小，逐渐身躯犹如浩宇，自己犹如一枚粒子，最后甚至其小无内，浑然一体。这两种体验的过程因人而异，不可强求，但两种体验都可最终进入到无我浑然的境界状态，与天地合一，与万物共鸣。

《已知的实相IV》

第三册（166-175）完

原文发布源头：xiyushe.org

下册预告：第四册（176-185）



一般地，人们都从负面角度来考虑梦境状态，并且会不适宜地与清醒的实相进行比较。无知的人们过度强调清醒状态下的知见，而对梦境状态下的启迪心不在焉。

然而，我们真的必须要对这些在梦境环境中展示出来的意识面向、以及在肉体环境中缺席的意识方面进行考虑。对人类人格的研究，要是不考虑梦境实相、不知其重要性，就不可能真的、彻底地了知真相。

我们最终会讨论如何在睡眠时，在人格的帮助下，实现有意识的种种目标方法。我希望所有这些资料将会得到你们自己所进行的具体实验支持。

人们在睡眠当中花费数个小时，一个人的半生都在睡梦中度过，而你们对自己一半的生命经历几乎无知，多么遗憾啊。你们真的并没有意

识到，人格在其间是有多辛苦地在工作着，可惜角色我对此浑然不知。

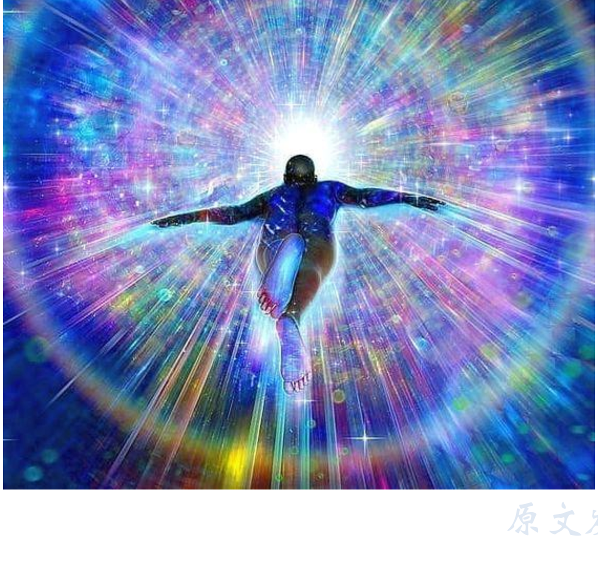
我们希望把这一点搞清楚。我们希望让你自己了解在行为当中的你自己。我们这个阶段的努力会令你在其范围内颠覆你们很多故有的认知，打破你们因宗教与所谓科学造就的迷信和无知。

再说一遍，你不会后悔在睡眠中度过的时间，因为你将会发现它们是如何富有成效，你将会意识到它们是如何把你全部的经历编织组成了挂毯。就像我以前说过的那样，我们也会面对在梦境环境中出现的空间、时间、距离的性质。并且我们在这方面的一些实验将会非常具有启发性。

角色我能够从梦给予它的信息中获益，甚至角色我的心理阴影会在适当的时候被人格牵引着，穿越“陌生的土地”，在某个小地方感觉到“家”的温暖。

细雨社 www.xiyushe.org

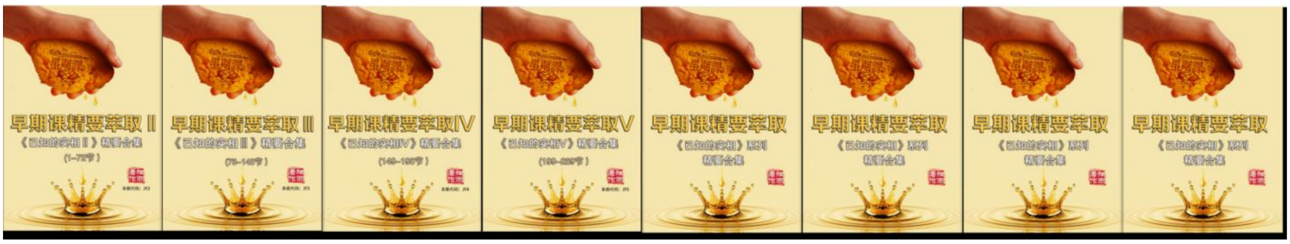
——摘自第四册 182 节前情摘要



原文发布源头：xiyushe.org

延伸阅读：

JY《早期课精要萃取》——已知的实相



本系列乃《已知的实相》系列——细雨早期课译本现代汉语版的精华要素。

细雨以宏观视角及亲民文字剖析赛斯所述，并深入展开，用当代语境和新时代的认知角度厘清很多潜藏的内容。

每节课均浓缩提萃精华为前情摘要，依托赛斯思路，独立成篇。

- **JY2：用非线性视角剖析赛斯都说了些什么**（1-72 节）
- **JY3：全我是如何在多重宇宙中运作的**（73-148 节）
- **JY4：梦中梦与次人格诱发的疾病**（149-198 节）
- **JY5：或然自己与或然实相如何造梦**（199-239 节）
- **JY6：内在自我的多维结构与运作方式**（240-280 节）
- **JY7：自我预言的实现**（281-333 节）

请注意本系列摘要回顾不是精讲，而是浓缩式的回头俯瞰。它旨在帮助时间有限的朋友快速找到自己关心的问题，并有针对性地去研读相关资料，并不能取代对《已知的实相》系列各册的正常阅读。建议读者在参考后回归Y系列全文，通过完整深入来完善理解。

期许读者朋友们能凭借本系列中提纲挈领的浓缩精要，提升视角眼界，连接起当代背景下的多维时空矩阵网络，走出不一样的人生体验。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IV》：梦中梦与次人格诱发的疾病

（第 149-198 节，共五册）

第三册（166-175）

本册代码：Y4-3

The Known Reality IV:
Dreams Within Dreams and Diseases Triggered by Subpersonalities (Vol. 3/5)

初稿完成：2023 年 2 月 1 日
首次发布：2024 年 3 月 10 日
第一版：2024 年 4 月 6 日
本版本号：v1.3（2026-01-19）

©2023-2026 细雨（Xiyu）。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社(Xiyushe)
ISBN：978-1-923699-64-9 （*PDF / Simplified Chinese Edition*）

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | xiyu.love (索引导航) | archive.org/details/@xiyushe (长期存档)

原文发布源头：xiyushe.org